KNEIPP.

LIEČENJE VODOM

TREĆE IZDANJE. — CIENA 2 K 40 FIL.

TISAK I NAKLADA KNJIŽARE L. HARTMANA (ST. KUGLI), ZAGREB.

2700 3

MOJE LIEČENIE VODOM

MOJE
LIEČENJE VODOM

PROKUŠANO KROZ VIŠE OD 35 GODINA

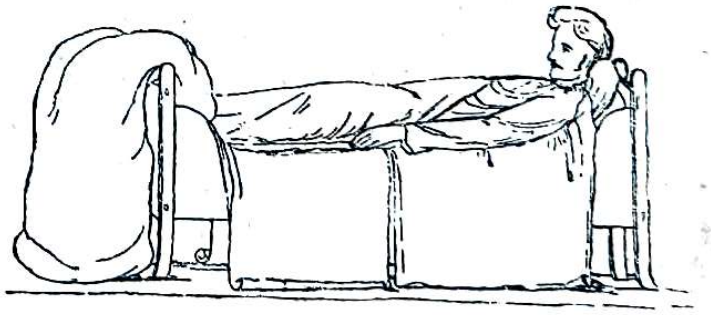
I NAPISANO, DA SE PO NJEM

LIEČE BOLESTI I SAČUVA ZDRAVLJE

OD

SEBASTIANA KNEIPP-A

BIVŠEGA ŽUPNIKA U WÖRISHOFENU.



TREĆE IZDANJE PRERADIO

I. OKIĆ,

UPRAVITELJ KNEIPOVOGA LJEČILIŠTA U KRAPINI.

TISAK I NAKLADA KNJIŽARE L. HARTMANA (ST. KUGLI), ZAGREB
ILICA BR. 30.

UVOD.

Nijedan listić na stablu nije absolutno ili podpuno sličan drugomu, a još manje naliči jedan ljudski udes drugomu. Kad bi svaki pojedinac mogao prije svoje smrti opisati svoj život, imali bismo toliko različnih slika života, koliko je ljudi. Zamršeni su putevi, što no se amo tamo spliću i križaju u tvojem životu, — pokadšto naliče nerazriešivu čvoru, u kojem su niti bez osnove i svrhe u neredu naslagane. Tako se često čini; no u istinu nije nikad. Svjetlo vjere baca svoj razsvietljujući trak u mutnu tamu i pokazuje, kako sve te izprekrižane staze služe mudrim svrham, a sve skupa vode k jednomu cilju, koji je premudri Stvoritelj od početka zasnovao i označio. Čudnovati su putevi providnosti!

Razgledam li s visine starosti minule godine moga života te vidim splitanje mojih puteva, to mi ovi često prividno teku uz rub ponora; na posljedku stiču se ipak, proti svakomu očekivanju, na visini zvanja, suncem obasjanoj, pak imadem puno razloga, da slavim ljubezno i mudro ravnanje providnosti, tim više, što su one staze, koje po ljudskom sudu vode k smrti, meni i mnogim drugim pokazale novo vrelo života.

Minula mi je bila dvadeset i prva godina života, kad sam s putnom knjigom u žepu ostavio zavičaj. U putnoj knjižici bio sam označen tkalačkim djetićem; ali na listićih moga srca bilo je već od djetinstva nešto drugo napisano. S neizrecivom boli i čeznutljivom težnjom za ostvaranjem svoga ideala čekao sam mnogo i mnogo godina na taj razstanak: želio sam postati svećenikom. I tako sam pošao, ne kako su željeli, kako su se nadali, da se usavršujem u tkalačkom zanatu, već sam jurio od mjesta do mjesta i tražio sam neću li naći ma koga, koji će mi pomoći, da se posvetim nauci. U to se zauzme za me sad već pokojni prelat Mathias Merkle († 1881.), koji je tad bio kapelanom u Grönenbachu. Podučavao me je kroz dvie godine privatno i pripravljaše me tako neumornim marom, da sam već iza te dvie godine mo-

gao biti primljen u gimnaziju. Nije to bio lahak posao, a činilo se je još povrh toga, da je uzaludan. Nakon pet godina najveće nestašice i napora bio sam tjelesno i duševno slomljen. Jednoč je došao otac, da me odveze iz grada, pak mi i sad još zvuče u uhu rieči onoga gostioničara, kod kojega smo počivali: »tkalče,« rekao je gostioničar, — »za cielo ovaj put ste poslednji put došli po svoga djaka«. Gostioničar nije bio jedini; uz njega su pristajali i drugi. Za ono vrieme živio je neki glasoviti vojnički liečnik, koga su smatrali velikim prijateljem ljudi i plemenitim pomoćnikom siromašnih bolestnika. U predzadnjoj godini moga boravka na gimnaziji pohodio me je 90 puta, a zadnje godine i preko 100 puta. On bi mi bio tako rado pomogao; ali napredujuće propadanje i venuće pobjedi njegovo liečničko umjeće i njegovu ljubav prama bližnjemu, ljubav vazda pripravnu na žrtve. I ja sam sâm već odavna napustio svaku nadu i očekivah tihim pregaranjem skoru svoju smrt.

Da se pozabavim i raztresem, čitao sam rado knjige. — Slučajem služim se tom običajnom, ali praznom rieči, koja ništa ne znači (slučaja naime nema), sune mi u ruke neznatna knjižica; otvorih ju; bila je to knjižica o liečenju vodom. Listao sam i čitao tu i tamo; tu je bilo nevjerojatnih stvari. Napokon, sune mi glavom misao, naći ćeš u toj knjižici i svoje stanje opisano. Listao sam sve dalje. Doista, to je odgovaralo, to se je slagalo s mojim stanjem; moja bolest bila je gotovo na vlas opisana. Kolika radost, kolika utjeha! Nove nade oživiše uvehlo tielo i još uvehliji duh. Ta knjižica bila je iz prva slamčica, za koju sam se uhvatio; do mala postade štapom, o koji se je upirao bolestnik; danas ju smatram čamcem spasa, što mi ga milosrdna providnost priposla u pravo vrieme, u trenutku najveće nužde.

Knjižicu, koja govori o lječivoj moći svježe vode, napisao je neki liečnik; same uporabe većim su dielom vrlo osorne i stroge. Kušao sam četvrt godine, pol godine; ne osjećah bitnoga poboljšanja, ali ni pogoršanja. To me je sokolilo. Nastane zima godine 1849.; bio sam ponovno u Dillingenu. Svake nedelje potražio sam 2—3 put osamljeno mjestance i kupah se nekoliko trenutaka u Dunavu. Žurno sam se približio mjestu kupanja, a još brže vraćah se kući u toplu sobu. To hladno vježbanje nije mi nikad škodilo, a držao sam, da mi ni ne koristi. Godine 1850. dodjem u Georgianum u Monakov. Tu nadjem nekoga siromašnoga djaka, komu je bilo mnogo gore, nego meni. Zavodski liečnik nije mu htio izdati svjedočbu o zdravlju, koja mu je bila potrebna, da uzmogne biti zaredjen, »jer neće dugo živiti«, tako je glasila osuda. Sad sam našao miloga druga. Povjerih mu tajne moje knjižice i sad obojica uzmemo kušati i praktično izvoditi uporabe; naša je revnost bila ogromna. Moj prijatelj dobije za kratko od liečnika željenu svjedočbu te živi i danas još. A i ja sam sve to više ojačao, postadoh svećenikom i ž vim u tom svetom zvanju već preko 36 godina. Prijatelji mi laskaju i govore, da se još i danas, kad mi

je već 68 godina, dive snazi moga glasa, čude se mojoj tjelesnoj jakosti. Voda mi ostade vjeran i prokušan prijatelj; tko može zamjeriti, što joj i ja sačuvah vjerno prijateljstvo?

Tko je sam bio u nuždi i nevolji, znade ocieniti nuždu i nevolju svoga bližnjega.

Nisu svi bolestnici u jednakoj mjeri nesretni. Tko imade sredstava i puteva, da si lieka nadje, može se lahko pomiriti s kratkotrajnom bolešću. Takvih bolestnika odputio sam u prvih godinah na stotine i tisuće, a gledao sam, da ih i drugi odbiju Onaj siromah treba najviše naše sućuti, koga sama uboga i ostavljena, napustiše još liečnici i ljekarije i lječiva sredstva. Medju ovakovimi ljudmi imadem svu silu prijatelja, jer takove siromake i posve osiromašene, koji nigdje ne nadjoše pomoći, ne odbijah nikada. Okrutno, bezsavjestno i nezahvalno bi mi se učinilo bilo, i bilo bi, kad bi takvim nesretnim i napuštenim zatvorio vrata te uzkratio ona pomoćna vrela, koja su meni samomu u nuždi i nevolji doniela spas i ozdravljenje.

Broj stradajućih i još veća raznolikost njihovih stradanja poticala me je, da obogatim izkustvo liečenja vodom i da usavršim način liečenja vodom.

Od srca sam zahvalan momu prvom savjetniku glede vode, poznatoj naime knjižici, za prvu početnu poduku. Nu doskora sam se uvjerio, da su gdjekoje uporabe odviše žestoke i za ljudsku narav prejake te da zastrašuju. »Konjskim liečenjem« nazivahu dosljedno liečenje vodom, pak još i dan danas premnogi, koji grde i ruže ono, što ne poznadu ili bar temeljito ne poznadu, označuju vrlo rado sve, što zaudara po vodi, poprieko prostom sljeparijom, prtljarijom itd. Priznajem rado, da mnoge uporabe i vježbe još primitivnoga t. j. tek nastajućega, dakle još nerazvitoga liečenja vodom, pristaju prije za konja sa jakimi mišicami i jakimi kostmi, nego za ljudski kostur, zaodjeven mekanim mesom te izprepleten nježnimi živci.

U životopisu glasovitoga patra Ravignana S. J. nalazimo ove rieči: »Njegova bolest, vratna bol, pogoršala se je naprezanjem (pater Ravignan bio je glasovit propovjednik, koji je u Parizu, Londonu i u mnogih drugih velikih gradovih apoštolskom revnošću vršio svoje zvanje) i prometnula se je do mala u kroničnu bolest. Dušnik se je pretvorio u pravu ranu, glasa je bilo nestalo, a njegov organ kano izmučen. Čitave dvie godine (1846—1848) imale su proteći u neradu i boli. Liečenja na raznih mjestih, promjene zraka na jugu nakon liečenja ostadoše bez uspjeha. U lipnju godine 1848 nastanio se je otac Ravignan u ljetniku kod liečnika K. R. u dolini kod B. — Nekoga jutra poslije mise, u ono doba, kad su se svi stanovnici kuće običavali sastati, najavi liečnik zabrinutim licem sakupljenim, da je otcu Ravignanu puno gore, pa da neće doći k zajutarku. — Rekavši to, otidje i doktor sam — podje k bolestniku i reče mu: »Ustanite i podjite za mnom!« »Ali kamo me vodite?« zapita otac Ravignan. »Bacit ću vas u vodu!«

— »U vodu!« rekne Ravignan, — »ovako grozničava i s ovim kašljem! No neka bude, ne smeta, u vaših sam rukuh i moram vam se pokoriti«. Radilo se je o prisilnoj kupelji, slapu, silovitom, no djelujućem sredstvu, kako veli životopisac. Uspjeh je bio očevidan. K objedu već dovede doktor slavodobitno svoga bolestnika u dobrom stanju sa sobom, a otac Ravignan, koji je u jutro još bio niem, pripoviedaše već u večer poviest svoga liečenja« . . . .

Ovaj način liečenja zovem i ja nekim konjskim liečenjem, koje, unatoč uspjehu, niti bih sam oponašao, niti drugim mogao preporučiti da oponašaju.

Ovdje moram spomenuti, da ne odobravam sve uporabe, kakve su na naših lječilištih vodom, što više, gdjekoje odlučno odsudjujem. Te uporabe čine mi se prejakimi i — neka mi se ne zamjeri izraz, odviše jednostranimi. Previše se radi po jednom te istom načinu, a po mojem mnienju, premalo se razlikuju razni bolestnici, njihova veća ili manja slabost, njihovo više ili manje ukorenjeno zlo, pak više ili manje napredno opustošenje toga zla i njegove posljedice itd. Baš u tome, u raznoličnosti svih uporaba i u raznoličnom, svakomu pojedinom bolestniku posve primjerenom aplikovanju istih uporaba, mora se pokazati pravi vještak. K meni su dolazili iz raznih lječilišta bolestnici, koji su mi tužeć se gorko, govorili: »To se ne može izdržati, gotovo me je uništilo«. To ne bi trebalo, ne bi smjelo biti. Jednoč mi se je predstavio zdrav čovjek, koji je tvrdio, da se je pokvario u jutro kod umivanja. »Kako ste to radili?« upitah ga. »Držao sam $^1/_4$ sata glavu pod zdenčanom cievi, na koju je ledena voda tekla«. Pravo je čudo, kad se takav objestnik ne bi temeljito pokvario. Mi se podsmiehavamo i rugamo takvomu budalastomu, nerazboritomu postupku. Pa ipak, koliko ih ima, kod kojih bismo morali predmnievati, da znadu razborito upotrebljivati vodu, koji su isto tako nerazborito, po mojem mnienju pače još nerazboritije postupali i tako za uviek mnoge bolestnike odvratili od liečenja vodom. Mnogobrojni primjeri mogli bi moju tvrdnju najbolje bez sumnje podkriepiti.

O d v r a ć a m i o p o m i n j e m od svake prejake i prečeste uporabe vode. Inaka korist lieka pretvara se u štetu, a nadobudno pouznanje bolestnika u strah i bojazan. Punih trideset godina dobro sam razlikovao i svaku sam uporabu prokušao na sebi. Tri puta — priznajem to iskreno, — bio sam ponukan, da promienim svoj postupak vodom, da popustim strune, da predjem od strogosti k blagosti, od velike blagosti još k većoj. Po mojem današnjem uvjerenju, ustaljenom već kroz 15 godina i prokušanom mnogobrojnimi izliečenji, upotrebljuje vodu onaj najboljim uspjehom i najsigurnijim resultatom, koji ju upotrebljuje najjednostavnijim, najlagljim i najnedužnijim načinom.

Kako upotrebljujem vodu kao liek, o tom govori p r v i d i o ove knjižice, koji se bavi uporabom vode, i t r e ć i d i o, koji se bavi pojedinimi bolestima.

U d r u g o m d i e l u (neka se pomnjivo čita posebni uvod u tom dielu) sastavio sam naročito za seljake neka sredstva za kućnu ljekarnu, a ta sredstva kao i uporaba vode promiče u nutarnjosti tiela jedan od trih ciljeva: raztvaranje, izlučivanje ili ojačanje. — Na svakoga stranca, koji kod mene traži pomoći, stavljam prije svega nekoliko pitanja, da ne postupam prenaglo i na moju štetu.

I ova knjižica mora još u kratko odgovoriti na ova pitanja:

1. Š t o j e b o l e s t, p a k i z k o j e g a z a j e d n i č k o g a v r e l a i z t i č u s v e b o l e s t i?

Čovječje tielo jedna je od najdivnijih tvorina stvarajuće božanske ruke. Svaka čestica sklada u udo, a svako strogo izmjereno udo sklada u harmoničnu cielost, spojenu u čudesno jedinstvo. Još je čudesnije sudaranje organa i njihova djelatnost u nutarnjosti. I najnevjerniji liečnik i naravoslovac, sve da i nije još s »lancetom i nožićem za paranje pronašao dušu« ne može ipak da se opravdano ne divi ljudskoj prilici, koju nitko oponašati nemože. Sav spoljašniji i unutarnji čovjek kano da samo jedno odrazuje: »Sve, što je u meni i na meni, neka slavi ime Gospodnje«! — To skladozvučje i taj skladni red, prozvan zdravlje, kvari se najraznoličnijimi poremećenji, najraznoličnijimi uticaji, koje označujemo pojmom »bolest«. Bolesti u nutarnjosti, bolesti, stradanja na spoljašnosti tiela svagdanje su neprilike, što ih većina ljudi s voljom ili proti volji mora podnašati.

Sve te bolesti, nazivale se one kako mu drago, imadu, tako mi tvrdimo, svoj temelj, svoj uzrok postanka, svoj korjen, svoju klicu u krvi ili bolje u poremećenoj krvi, bila ta sad poremećena u svojem zdravom stanju u redovitom k o l a n j u ili pokvarena u svojoj s a s t a v i n i, u svojih s a s t a v n i h d i e l o v i h, sa hrdjavimi sokovi, koji u nju ne spadaju. Poput valjano uredjenih uredba za natapanje obtiče mreža žila sa svojim crvenim životnim sokom cielo tielo, hraneć i oplodjujuć sve, svaki dio, svaki organ tiela načinom, koji mu najviše prija. U mjeri je red; svaki suvišak, svako pomanjkanje u tempu kolanja krvi, svako priticanje stranih živalja poremećuje mir, slogu, prouzrokuje neslogu i stavlja na mjesto zdravlja — bolest.

2. K a k o s e p o s t i z a v a l i e č e n j e.

Po tragovih u sniegu prepoznaje uvježbano lovčevo oko divljač. Po tragu sliedi, kad želi uloviti jelena, divokozu, lisicu. Vješti liečnik upoznaje brzo, gdje leži bolest, a ova mu pokazuje sredstva, koja valja upotrebiti. Mnogi bi lahko pomislio, da je taj postupak, taj proces vrlo jednostavan. Pokadšto je tako, a pokadšto nije. Dodje li k meni čovjek sa smrznutim ušima, znadem odmah, da je to učinila studen; tko sjedi na mlinskom kamenu, pak najednoč zajauče, što su mu sdrobljeni prsti, toga neću tek pitati, što mu je. Nije više tako lako, ni jednostavno ni s najobičnijom glavoboljom, a nekmoli sa bolestmi želudca, živaca, srca ili drugimi bolestmi, koje ne samo da ne potiču iz jednoga samo, te mnogih i mnogostručnih uzroka, već često nastaju od bolo-

vanja susjednih organa, kojih boli zlo utiču na želudac, srce, bubrege itd. te štetno djeluju na te organe. Mala slamčica ustavlja prečesto veliko njihalo i najveće ure. Najneznatnija sitnica vrstna je staviti srce u gorki nepokoj. Umjeće je u tome, da se te malenkosti odmah odkriju. To iztraživanje može često biti vrlo zamršeno, vrlo zapleteno, pak ni najraznoličnije zablude nisu izključene. O tom će biti primjera u trećem dielu ove knjige.

Udaram li nogom ili sjekirom po stablu mladoga hrasta, stresa se deblo, drhće svaka grančica, trepće svaki listić. Htio bih zaključivati obratno: lišće trepće, bit će dakle, da ga je nešto uznemirilo, nekakav predmet taknuo ga se. Ne, jer drhće deblo, drhće i grana i listić kao dio i kao dielak stabla.

Živci su takve grane na deblu tiela. »On pati od živaca, živci mu boluju«. Što će to reći? Cieli je organizam zadobio udarac, oslabljen je. Zato drhću na žalost i živci.

Prereži oprezno škarami jednu od središta prema periferiji (skrajnjemu obodu) tekuću nit umjetno pletene paučine. Čitava paučina će se srušiti i divnom točnošću pleteni, kao šestilom izmjereni trokuti i četverokuti, poprimit će bezlične i najneurednije oblike. Baš je ludo, sudio bih ja: To je zamršen posao, pauk mora da se je zaboravio, zabunio, te je, preduć svoju svilenu kuću, ovaj put učinio znatnih pogrešaka. Nategni onu malu nit ponovno i prijašnji, divni red uzpostavljen je opet! Umjeće je naći onu sićušnu, pravu nit. Tko mjesto toga tapa po paučini, razorit će ju sasvim. Prepuštam svakomu pojedincu, da uporavlja ovaj primjer po volji i završujem s odgovorom na naše pitanje: Kako je jednostavno, nezamršeno i lahko, rekao bih gotovo da izključuje svaku bludnju, liečenje, kad znadem, da svaka bolest leži u poremećenoj krvi. Djelo liečenja može imati samo dvojaku zadaću: ili moram neuredno kolajuću krv povratiti opet u pravi normalni tok ili moram hrdjave sokove i tvorine, koje poremećuju pravi sastav krvi te zdravu krv kvare, izlučiti iz krvi.

Dalnje radnje, izuzev ojačanje oslabljenoga organizma, nema.

3. Kako lieči voda?

Mrlju od crnila na ruci opere voda brzo; krvavu ranu čisti. Kad ljeti poslje napornoga dnevnoga rada izpereš svježom hladnom vodom s čela znoj, oživljuješ na novo: hladi te, jača i godi ti. Majka opazi na glavi svoga djeteta prhut, a možda i poveće krastice. Ona uzima tople vode, možda i luga i opere nečistoću.

Raztvaranje, odvadjanje (tako rekuć oprati) jačanje, ta tri svojstva vode za nas su dovoljna i mi postavljamo tvrdnju:

Voda, naročito naše liečenje vodom, lieči sve u obće izljećive bolesti; jer prerazne uporabe vode ovoga liečenja idu za tim, da uklone klice, korenje bolesti. One su kadre:

a) tvorine bolesti u krvi raztvarati;

b) raztvoreno izlučiti iz krvi;

c) očišćenu krv povratiti opet u pravilno kolanje;

d) napokon, ojačati, očelićiti oslabljeni organizam t. j. povratiti ga novoj djelatnosti.

4. Odakle potiče ćutljivost sadanjega naraštaja, zašto se oboli neobično brzo od svih mogućih bolesti, koje barem djelomice, nismo prije ni po imenu poznavali?

Ovo pitanje oprostili bi mi za cielo mnogi vrlo rado. Ipak mi se to pitanje čini osobito važnim i ja ne oklievam reći, da ti osobiti i veliki nedostatci potiču, što su ljudi premalo otvrdnuti. Mehkoputnost sadanjega naraštaja postigla je veliki vrhunac. Slabašni i mlohavci, slabokrvni i nervozni, bolestni od srca i želudca sačinjavaju gotovo pravilo, a snažni, jedri i zdravi ljudi iznimke. Živo se ćuti svaka promjena vremena, prelaz godišta ne biva nikad bez hunjavica i nahlada; ni prebrzi prelaz s hladne ulice u toplu sobu ne ostaje neosvećen itd. itd.

Prije 50, 60 godina bilo je posve drugačije i kamo ćemo doći, bude li, kako se obćenito tuže razboritiji, s ljudskom snagom i s ljudskim životom tako naglo padalo, bude li propadanje počimalo još prije, nego je krepki život započeo? Skrajnje je vrieme da se jednoč to već uvidi.

Mali prinos za odstranjenje, izliečenje takvih nedostataka, neka bude ovo nekoliko nedužnih i nepogibeljnih sredstava, koja dodajemo uporabam vode za otvrdnuće kože, cieloga tiela i pojedinih dielova tiela. Ta sredstva upotriebili su već mnogi ljudi iz svih stališa, pak su ih neki u početku primali smiešeć se, no kašnje su ih rabili odobravajući i s očitim uspjehom. Vivant sequentes!

Znam da će moji posebni nazori naići na velike protimbe. Ipak ću čvrsto ostati kod njih; oni bo dozoriše nakon višegodišnjega izkustva. Nisu to gljive, koje niknuše u glavi preko noći; to su plemeniti plodovi, koji nisu po ćudi gdjekojoj utjelovljenoj predsudi, ali vanredno prijaju čovječjem zdravlju.

Natuknut ću samo, što kod mene vriedi glede hranjenja kao glavno pravilo: suha, jednostavna, krepka, ne umjetna, jakimi mirodijami pokvarena domaća hrana, nepatvoreno piće, koje nam dragi Bog nudja u svakom vrelu; tko oboje u dovoljnoj mjeri upotrebljuje, čini najbolje i najzdravije po svoje tielo. (Ja medjutim nisam Puritanac i rado dopuštam čašu vina ili piva, ali ne pripisujem ni jednomu ni drugomu važnost, kako mnogi čine. S liečničkoga stanovišta mogu ta pića poslje bolesti nešto vrieditи; za zdravoga pako je voće najbolje).

U odievanju sliedim načelo naših predja: što sam izpredeš, sam načiniš, najbolja je nošnja. Ponajprije se protivim očitoj nejednakosti ili bolje nejednakom podjeljenju odjeće, naročito zimi; — to je od vanredne štete po zdravlje. Na glavi je šubara; na vratu čvrsti ovratnik, preko njega metar dugački vuneni haljinac; ramena nose trostruko, pače četverostruko pokrivalo, a kad izlaziš, nosiš još ogrtač ili ovratnik od krzna; samo noge, uboge, zanemarene noge, pokrivaju zimi kao i ljeti tek čarape i cipele. Što sliedi iz te nerazborite pristranosti? Gornje pokrivalo i zamatalo vuče, kao sisaljka vodu, krv i toplinu u gornji dio tiela, dok dolnji dielovi tiela ostaju slabokrvni i hladni; tako je posve lako odgonetnuti glavobolju, kongestije i razširenje žila na glavi, pak stotinu drugih nedostataka i boljetica. Nadalje sam proti direktnomu pokrivanju tiela vunenom odjećom, nego sam za to, da se tielo ponajprije pokrije suhim, čvrstim, zrnastim, a ne umjetno prepariranim platnom ili povjesmom. Potonje mi je najdraža koža na koži, koja ovu nikad ne omekšava, već joj čini najbolje usluge, jer ju trlja. Premnogo krupne vunene tvorine na golom tielu (kako vuna služi mojim ciljevom, govori obćeniti dio k uporabi vode) smatram upijačem sokova i topline, a time nuzgrednim uzrokom strahovito vladajuće slabokrvnosti u našoj slaboj, kukavnoj generaciji. Nova moda vunenih odievala u poboljšanom izdanju (po Jaegeru) neće slabokrvnosti ni pomoći, ni odmoći. Mladji ljudi mogu to doživiti no i preživiti.

Dolazim do zračenja. Ribe, koje živu u živoj vodi izvora, naročito gorske pastrve, cienimo nada sve. Potočne ribe zapostavljamo, za ribe iz močvara i bara s ogavnim ukusom, nemarimo ništa. I u močvarah i u baruštinah ima zraka. Tko udiše taj zrak, hrani si pluća kužnim dahom. Zrak, po treći put udisan, pravi je otrov, rekao je neki čuveni liečnik. I doista, kad bi ljudi shvaćali to, kad bi gledali na to, da u svojih sobah naročito u spavaćih sobah, drže uvjek koliko je moguće čist, svjež zrak, pun kisika, mnoge bi se nevolje, mnoge bolesti uklonile. Čisti zrak kvari se poglavito disanjem. Poznato nam je dobro, da dva tri zrnca tamjana, što ih spalimo na žeravici, proniknu svu sobu miomirisom. Znamo takodjer, da je dosta odbiti kakvih 15—20 dimova iz smotke ili lule, da veliki prostor zavonja po duhanskom dimu. Najsićušnija, najneznatnija stvar često je dosta, da čisti zrak ovim ili onim, ugodnim ili neugodnim načinom pokvari. Zar disanje ne naliči takvomu dimu?

Koliko putah dišemo u jednom času, jednoj uri, danju, noću?

Kako mora da je čisti zrak pokvaren, ako dima i ne vidimo? Pa ako ne zračim, t. j. ako ne obnavljam hrdjavi, ugljikovim kisom (životu neprijateljski zrak) pokvareni zrak, svježim, zdravim zrakom, kakvi onda pokvareni i kvarenje uzrokujući miasmi (smrad) ulaze u pluća? Posljedice mogu i moraju jednako biti zle i štetne.

Kako disanje i izparivanje, isto tako štetno djeluje na čisti, zdravi zrak prevelika vrućina, naročito prevelika toplina u sobi.

I ta toplina kvari zrak, jer troši i tamani kisik, ono počelo, koje oživljuje zrak, čini ga nesposobnim za život i škodljivim za udisanje. 12—14° R. topline posve je dovoljno, 15 stupnjeva ne valja nikad prekoračiti.

Valja se brinuti za temeljito zračenje svih prostorija za stanovanje i spavanje i valja to svaki dan činiti dosljedno i uztrajno i redom, koji nikomu ne dodijava, a koristi svačijemu zdravlju. Valja posvetiti naročitu skrb zračenju postelja.

Rekao sam, što sam mislio, da je shodno reći na ovom mjestu. Što je kazano, dosta je da stvorimo sliku kucajućega stranca, pa da ga ili prijateljski primimo ili nesaslušanog pokažemo vrata. Spreman sam na obadvie vrsti dočeka i s obadvie sam zadovoljan.

Uporaba vode.

Voda u obće.

»Aquae omnes . . . laudent nomen Domini!«
»Nek sve vode hvale ime Gospodnje!«

Uporaba vode, kako ju obćenito upotrebljujem i koja je u ovoj knjizi opisana, dieli se u: obloge, kupelji, pare, polievanja, pranja, umat'anja, i kako da se voda pije.

Podrazredi pojedine uporabe nalaze se u prvom registru. Vježbe, koje se čine neobičnimi, protumačene su na dotičnih mjestih poimence i stvarno.

Prema bitnosti svih bolesti, po kojoj one nastaju poremećenji krvi, to jest abnormalnim, pogrešnim kolanjem krvi ili primjesom pokvarenih, inovrstnih sastojina, t. zv. klica bolesti, idu uporabe vode za trojakim ciljem i to: za raztvaranjem, za izlučenjem tvorina bolesti i za ojačanjem organizma.

U obće se može kazati, da prvu radnju raztvaranjem vrše sve pare i podpune biljevne kupelji; drugu radnju izlučivanja obavljaju svakolika umatanja, donekle polievanja i oblozi; treću radnju ojačanja promiču sve hladne kupelji, sva polievanja, donekle pranja, napokon svakovrstno otvrdjivanje.

U specialno razglabanje ne mogu se upuštati na ovom mjestu, da ne dadem povoda nesporazumljenu.

Pošto je svakoj pojedinoj bolesti klica u gorespomenutih poremećenjih krvi, jasno je, da se i u svakom slučaju bolesti moraju uporaviti sve tri vrsti uporabe ili drugimi riečmi, razne uporabe, koje

više ili manje raztvaraju, izlučuju i jačaju; nadalje, da se ne lieči samo bolujući dio tiela, primjerice samo glava ili noga ili ruka, već uviek cielo tielo, kojim u takvom slučaju kola krv: mora se liečiti bolestno mjesto napose i posebnim obzirom, ostali pako dio tiela kao subolujući dio. Bilo bi jednostrano i pogriešno, kad bi se u tih važnih točkah htjelo drugčije postupati. Nekoji primjeri u trećem dielu knjige opravdati će moju tvrdnju.

Tkogod upotrebljuje vodu kao liek, kako to ja mislim i želim, taj neće nikad smatrati uporabe kao samostalne ciljeve t. j. neće nikad poduzeti ma koju uporabu samo za to, jer mu se sad upravo tako svidja; on se neće nikad kao budala radovati, da može s mnogimi stvarmi, s parami, polievanji i umatanji »baratati, hvastati se i biesniti«. Uporabe smatrati će razborit čovjek uviek samo kao sredstva k cilju. Postigne li cilj svoj i najblažom vodicom, bit će sretan; njegova bo je zadaća samo u tome, da pomogne prirodi do zdravlja t. j. do slobodne djelatnosti, jer ona teži samo za vlastitom, samostalnom djelatnošću, da joj pomogne odriešiti veze bolesti, verige boli, kako bi sama i opet mogla bez zaprieke, svježe i radostno sve poslove obavljati. Kad je ta zadaća dovršena, odustaje liečnik vrlo rado od dalnjega djelovanja.

Ova je pazka vrlo važna, no važnije je, imati ju vazda na umu. Jer ništa nije vrstno lišiti vodu dobra glasa, kao lieka, kao indiskretno, neumjereno i nerazborito upotrebljivanje te osoran strog i oštar postupak. Oni, upravo oni, ne mogu to dosta često naglasiti, koji se smatraju vještacima u postupku liečenja vodom, ne sa svojimi bezkrajnimi umatanji, sa svojimi parenji, koja gotovo krv iztiskuju iz čovieka i t. d., zastrašuju bolestnike, počinjaju najviše štete, koju je često vrlo težko popraviti. To po mojem mnienju, ne znači upotrebljivati vodu u svrhe liečenja, već takvo nasilje, — neka mi se oprosti taj izraz, — sramoti samo vodu.

Tkogod razumije učinke vode te ju u preraznih načinih znade upotrebljivati, imade u ruci ljekovito sredstvo, koje ne može nadkriliti n:koje drugo sredstvo, zvalo se kako mu drago. Nijedno sredstvo ne djeluje raznovrstnije, nijedno dakle nije pruživije, da tako reknem, nego voda. U prirodi započimlje se ona nevidljivimi zračnimi i parnimi krugljicami, pretvara se zatim u kapljice i dovršuje sa oceani, koji izpunjuju veći dio zemne kruglje. Ovo treba da je putokaz za svakoga hydropata i to će reći, da je svaka uporaba, upotrebljivao on vodu u kapljičavom ili pruživo tekućem obliku, sposobna stupnjevanja od najblažeg do najvećeg stupnja, i da se u svakom pojedinom slučaju ne mora bolestnik ravnati prema umatanju, pari itd., već da se svagda i svaka uporaba mora udesiti prema bolestniku.

Vještak se upozna u izboru uporaba, koje se imadu poduzeti. Liečeći izpitat će vrlo strogo i bez napadnosti onoga, koji se želi liečiti. Prije svega zapeti će mu oko za sekundarne boli t. j. za nuzgredne

bolesti, koje poput otrovnih gljiva probijaju iz nutarnjega tiela bolesti. Po njih se redovito dade brzo upoznati ognjište bolesti, prava naime bolest. Pita se i proučava, kako je daleko napredovala bolest, koje je zlo već počinila. Onda valja razgledati bolestnika, da li je star ili mlad slab ili jak, mršav ili krupan, da li je slabokrvan, nervozan i t. d. Sve te točke i druge još više predočuju nam u duhu pravu sliku bolesti i tek onda, kad je slika jasna i gotova, mašimo se rukom vodene ljekarne i upotrebljujemo sredstva po načelu: što blaže, što više štedeć bolestnika, to će bolje i djelotvornije biti.

U obće neka budu ovdje napomenute još i ove opazke, koje se tiču svih uporaba vode.

Nijedna uporaba, zvala se kako mu drago, ne može škoditi, bude li se rabila propisanim načinom.

Najviše se upotrebljuje hladna voda, bila sad voda iz zdenca, vrela, rieke itd. U svih slučajevih, u kojih se možda naročito ne propisuje topla voda, vriedi izraz »voda« samo za hladnu vodu. U tome se ravnam po načelu izkustva: što je voda hladnija, to je bolja. Zimi miešam za zdrave još i sniega u vodu, koja je odredjena za polievanje. Neka mi se ne prigovara, da sam oštar; treba prije svega uzeti na um, da tek na kratko upotrebljujem hladnu vodu. Tko se je jednoč usudio hladnu vodu upotriebiti, pomirio se je za uviek; nestalo mu je svih predsuda. Nu ipak nisam neumoljiv.

Početnikom u liečenju vodom, slabim, naročito mladim i starijim, pak vrlo starim osobam, bolestnikom, koje plaši studen, ljudem, koji imadu malo topline, slabokrvnim i nervoznim dozvoljujem, osobito zimi, u ugrijanoj kupaonici (14—15° R.) vrlo rado za početak mlačnu, »ustojalu« vodu za svaku pojedinu uporabu. Muhe namamljujem medom, a ne solju ili sirćetom.

Topla voda upotrebljuje se u svakom pojedinom slučaju što se tiče stupnjeva topline, trajanja itd. po točnih, posebnih propisih.

Glede uporabe hladne vode dužni smo (u trećem dielu naglašena je ta točka češće te je i potanje razjašnjena) još nekoliko kratkih opazaka, koje kažu što treba učiniti prije uporabe, za uporabe i poslje nje.

Neka se nitko ne usudi upotriebiti hladnu vodu dok traje čuvstvo studeni, drhtanja itd. ako to na dotičnom mjestu nije naročito dozvoljeno. Uporaba ima se obaviti što je moguće brže (ipak bez straha i žurbe); isto tako ne valja oklievati kod svlačenja i oblačenja, primjerice, ne valja sporo skapčati i vezati. Sve te nuzgredne radnje mogu se obaviti kad je već tielo dobro pokrito. Podpuna hladna kupelj ne smije na primjer sa svlačenjem, kupanjem i oblačenjem dulje trajati od 4—5 minuta. Za to treba samo nešto

malo vježbe. Kad se kod koje uporabe kaže »1 čas«[1]), izrazuje se time najkraće trajanje; kaže li se 2—3 časa, mora studen doduše biti trajnija, ali ne smije dulje djelovati.

Iza nikoje hladne uporabe, zvala se kako mu drago, (osim glave i rukuh do zapešća, potonje samo za to, da kod oblačenja ne navlažimo odjeću) ne smije se tielo otrti. Mokro tielo ima se odmah pokriti sa suhom košuljom i s drugom odjećom; to valja činiti što je moguće brže, i to zato, kako već naglasih, da se svi mokri dielovi tako prekriju, da ne može zrak do njih. Ovo se čini mnogim, pače većini, neobično, jer misle, da moraju sad cieli dan »mokri hodati«. No prije nego to odsude, treba da sami jednom pokušaju. Doskora će ocutiti za što je koristno, da se ne otrlja. Otiranje je trenje, te proizvodi, jer se čovjek nemože u isti čas na svih mjestih i jednako obrisati, nejednaku naravnu i kožnu toplinu. To za zdrave ne znači baš puno, ali za bolestne i slabe često vrlo mnogo. Ako se ne otareš, to ti se onda tielo redovito, jednako i brzo naravno ugrije. Biva isto tako, kao da vodu štrcamo u vatru. Unutarnja toplina tiela služi se vodom, što je prionula uz tielo, da brže stvara intenzivniju i veću toplinu. Kako rekoh, za to je potreban samo jedan pokus.

Naprotiv propisujem strogo, da se obučeni poslje svake uporabe hladne vode kreće (bilo sad radom ili šetnjom), a to treba da dotle traje, dok svi djelovi tiela ne budu podpuno osušeni, normalno topli. U početku kretanja slobodno nam je hodati brže, kad nastupi toplina, polaganije. Svatko ćuti najbolje sam, kad je nastala normalna toplina i može prestati da se kreće ili da hoda. Oni bolestnici, koji se brzo ugriju i lako znoje, treba da odmah iz početka idu nešto polaganije i da podnipošto ne sjedaju ugrijani ili uznojeni, ma bilo i u toploj sobi. Hunjavica bila bi neizbježiva posljedica.

Za svakoga može vrieditи kao pravilo, da se iza uporabe hladne vode najmanje $^1/_4$ sata kreće ili hoda. Kako to vrieme provadja (da li čitajuć, radeć itd.), to je svejedno.

One uporabe, gdje moraš leći u postelju, naročito oblozi i umatanja, imaju ovu bilježku na dotičnih mjestih, kao i ono, što za svaku pojedinu vježbu posebice vriedi. Tko za takve uporabe zaspi, toga moramo ostaviti da mirno spava i počiva, makar je propisano vrieme jur minulo. Kako kod najmanje i najveće potrebe, tako i ovdje obavlja narav sama najbolju i najtočniju službu ure budilice.

Ako su potrebni zamoti, ne razumjevam pod njimi nikad fino platno, već sasvim prosto, po mogućnosti grubo povjesmo. Ako priprosti ubogi ljudi imaju mjesto toga pri ruci iztrošeni cvilik,

[1]) Seljakom, koji ne nose žepnih satova ili nemogu dobro sračunati vrieme, preporučam uvjek, da na 1 čas izmole dva otčenaša.

konopljanu vreću, a siromašniji tek mehko povjesmo i t. d. to im neće ništa škoditi, ako i to upotrebljuju. Za pranje tiela, što često biva, najsgodnija je prilično gruba platnena ili konopljena krpa.

S razloga, koje sam u uvodu u kratko napomenuo, ja sam proti tomu, da se vunene stvari nose na golom tielu. Nasuprot služe mi vunene tkanine izvrstno, kad treba da se tielo umata kao n. pr. kod ledenoga omota. Takva tkanina brzo razvija obilnu toplinu, te joj u tom obziru nema premca. S istoga razloga preporučujem kod takvih prilika perinu, da se njom pokriješ. Tako zvano trljanje (»frotiranje«), bivalo ovo rukom lii kefom ili čim drugim, nikada ne upotrebljujem. Jednu svrhu toga trljanja, naime, da nas ugrije, izpunjuje kod mene mnogo više jednako, ako se ne trljam, a drugu svrhu, naime otvaranje pora, pojačanje djelatnosti kože itd. obavlja gruba košulja od platna ili povjesma, a to tim bolje, jer ona ne djeluje kao kefa tek minutu, već danju i noćju, a da se ne žrtvuje vrieme, ni snaga. Ako se na nekih mjestih govori o jačem pranju, to pod tim razumievamo samo brže pranje onoga mjesta, koje se lieči. Glavno je, da koža bude mokra, nipošto da se trlja.

Još mi je ovdje spomenuti samo jedno. Uporabe na večer, u vrieme prije spavanja, ne prijaju mnogim, jer se time uzrujavaju, a to je isto, kao da ih budimo iz tek započetoga sna. Druge naprotiv uspavkuje blaga uporaba na večer u tihi san. U obće ne preporučujem takve uporabe, no svjetujem svakomu, da u tom pogledu postupa po svojem najboljem shvaćanju, po izkustvu, jer će i sam imati da snosi posljedice.

Što se tiče posebnoga znanja za svaku pojedinu uporabu, upućujem na cieli prvi dio, a što se tiče upotrebljivanja uporaba, naročito za bolestnike, na treći dio ove knjižice. Tamo je takodjer napomenuto, koje uporabe imadu vrieditи za tako zvane ciele i koje opet kao dione uporabe, t. j. takove koje se upotrebljuju u savezu s drugimi; nadalje je tamo navedeno, kod kojih (n. pr. para) treba osobito paziti i oprezno postupati.

Završujem ovaj obćeniti dio sa željom, da vježbami s vodom premnogi zdravi još više ojačaju, a mnogi bolestnici da ozdrave, pak započimljem ponajprije kratkim nabrajanjem sredstva za otvrdnuće a zatim ću tek proći na razpravu uporaba vode, kako ih upotrebljujem u svojem liečenju.

Sredstva otvrdnuća.

Medju sredstva otvrdnuća ubrajamo:

1. Hodanje bosih nogu;
2. » » » po mokroj travi;
3. » » » po mokrom kamenju;
4. » » » po novom sniegu;

5. Hodanje bosih nogu po hladnoj vodi;
6. Kupanje ruku i nogu u mrzloj vodi;
7. Polievanje koljena (sa polievanjem odozgor ili bez njega).

---

1. Najnaravnije i najjednostavnije sredstvo da tielo otvrdnje, jest **hodanje bosih nogu.**

Ovo se može prema raznim stališem i raznoj dobi činiti raznoliko.

Posve mala djeca, koja su još upućena na pomoć drugih, koja su još u pelenah i jastučićih te moraju u sobi boraviti, neka koliko moguće nikad ne imaju obuvala. O, da mogu to svim roditeljem, naročito prezabrinutim majčicam utuviti u glavu kao čvrsto, neoborivo načelo i pravilo! Oni roditelji, koji goje predsude, koji neće da shvaćaju ovo pravilo, neka se smiluju sitnoj dječici, te im barem daju onakvo obuvalo, kroz koje će svježi zrak lahko proći do kože.

Djeca, koja već mogu stajati ili su već prohodala, znadu si sama pomoći. Bez ikakvih obzira bacaju ona od sebe dosadne cipele i čarapice, koje im dosadjuju i muče noge, te su sasvim sretna, naročito u proljeću, mogu li solidno i bosonoga trčati. Pokadšto im se okrvavi prstić, no to ih ne smeta, već i opet rado skaču bosonoga. Djeca to čine instiktivno, sliedeć neki prirodni nagon, koji bi i mi stariji za cielo sliedili, kad nam sav zdrav smisao nebi ubio prenježni odgoj i šablona, koji sve na krivo sagiba te nam je i ljubav k prirodi oduzeo.

Djeca ubogih smetaju se vrlo riedko u svojih zabavah. Djeca otmenih i bogatih roditelja manje su sretna, premda i ova djeca osjećaju iste potrebe, za cielo isto tako, kao i njihovi siromašni drugovi. Vidio sam jednoč djecu nekoga višega, uglednoga činovnika. Jedva su se dječaci odšuljali od roditeljske kuće tako daleko, da ih njihovo oko nije vidilo, svukli bi oni svoje krasne cipele i čizmice, pobacali bi svoje liepe crvene žute i biele čarapice u grmlje, pa bi odmah počeli jogunasto, objestno skakati po bujnoj, zelenoj livadi. Mati, žena zdravoga shvaćanja, nije baš to nerado gledala; no kad bi otac slučajno opazio sinčiće onako bosonoge, tad bi ih na dugo i široko korio, upute im davao o naobrazbi, o stališkoj časti itd. To se je dječaka tako dojmilo, da su sutradan još radostnije bosonogi skakali po zelenoj travi. Još jednom ponavljam, neka se barem onoj djeci, koja nisu još pokvarena nadrinaobrazbom ostavlja njihovo veselje!

Uvidjavniji roditelji, koji bi to rado dozvolili, ali živu u gradu te nemaju samotna vrta ili livade, mogu dozvoliti djeci da pokadšto hodaju bosonoga u kojoj sobi ili u kojem hodniku itd., samo da im noge, lice i ruke budu slobodne i da se po miloj volji mogu naužiti svježega zraka, da se po volji kreću u omiljelom življu.

Starije ljude siromašnijih stališa, osobito na selu, ne trebam tek opominjati; ti hodaju i onako dosta bosonogi i ne zavidjaju gradskim stanovnikom njihove fine, izrezane ili neizrezane

cipele, odnosno verige, koje im sapinju noge, ne zavidjaju im ni steżućih čarapa. Budalasti seljani sa gradskimi navikami, koji se stide hodati kao njihovi suseljani, često su dosta kažnjeni za svoju tvrdokornost; staromodni konservativci nek se samo vierno drže starih tradicija. Za moje mladosti hodalo je na selu sve bosonogo: djeca i odrasli, otci i majke, braća i sestre. U školu i crkvu bili su putevi na ure daleki; roditelji bi nam obično dali komadić hljeba i nekoliko jabuka, da se uz put kriepimo, isto tako cipele i čarape kao obuvalo. No sve do škole ili do crkve bile su nam cipele i čarape u ruci, pak ne samo ljeti, već i u hladnije doba išli smo bosonogi. U početku proljeća, kad je snieg u mojem zavičaju počeo kopniti, počeli su se u vlažnoj još zemlji opažati tragovi naših bosih nogu, a nam je bilo veselo i ugodno, bili smo hvala Bogu zdravi.

Odrasli u gradovih, naročito oni iz boljih, otmjenijih razreda, ne mogu da se podvrgnu takvim vježbam, to je jasno. Ako su u svojih predsudah tako daleko doćerali, da misle, da će svakako oboljeti od reumatizma, nahlade, katara ili što slična, bude li im u večer, a prije spavanja, bosa noga stala na pod, a ne na mekani ćilim, — tad ih ostavljam posve na miru. No, ako neki te neki ipak nešto čine i žele, da otvrdnu, pa što im onda prieti da u večer, neposredno pred spavanjem ili u jutro prije odievanja šeću kakvih 10 minuta, $^1/_4$, $^1/_2$ ure po golom podu? Ovako mogu se u početku šetati, da se nenadani početak ne ućuti odviše, u čarapah, a kašnje mogu to učiniti i bosonogi, ali tako, da se prije te šetnje noge do gležanja zarone na nekoliko trenutaka u hladnu vodu.

U koga je vrieme dobro podieljeno, pak imade i sam dosta volje i teži za očuvanjem svoga zdravlja, ma bio najotmeniji, ma bio svojim zvanjem i poviše zaokupljen, lahko će uvjek još naći toliko vremena, da si priušti tu blagodat.

Jedan od mojih dobrih znanaca, po zvanju svećenik, posjećivao je svake godine nekoga svoga čestitoga prijatelja, koji je imao poveći vrt, U jutro bi moj prijatelj uviek šetao po tom vrtu i to bosonog, pak su njegove noge stupale po svježoj, mokroj travi tako dugo, dok bi izmolio svoju molitvu iz breviara. Taj prijatelj vrlo često mi se hvalio, kako to hodanje bosih nogu po svježoj travi izvrstno djeluje.

Mogao bih nabrojiti čitav niz ljudi iz viših i najviših stališa, koji nisu prezirali takovoga savjeta, te su u pogodno vrieme u jutro bosih nogu šetali, bilo po osamljenih šumah, bilo po udaljenih livadah, da bi otvrdnuli.

Jedan od njih, a ima ih na žalost razmierno još uviek premalo, priznao mi je, da je riedko koji tjedan u životu proživio bez katara. Ova posve jednostavna vježba, da ga je za uviek oslobodila prijašnje ćutljivosti i slabosti.

Na ovom mjestu reći ću majkam na poseb još nekoliko rieči. Mogu biti kratak, jer sam im na drugom mjestu obećao, da ću za nje napisati, dadne li Bog zdravlja i života, nekoliko praktičnih uputa naročito glede tjelesnoga odgajanja. Majke su u prvom redu pozvane, da odgajaju kriepak naraštaj, vrstniji odoljevati nepogodam i da pomognu uklanjati mehkoputnost, koja toli užasno harači u ljudskom družtvu, da smanjuju oslabljenje, slabokrvnost, nervoznost i druge nevolje, koje sišu i prikraćuju ljudski život. A to se postizava otvrdnućem, mudrim otvrdnućem djeteta od najnježnije mladosti. Zrak, hrana, odjeća potrebštine su, koje su jednako nuždne za napršće, kao i za starca. A te potrebštine stvaraju u isti par područje otvrdnuća. Što je čišći zrak, što ga udiše diete, to je bolja krv. Da se mali taj stvorak što prije nauči da boravi u svježem zraku, čine dobro one majke, koje diete svoje, nakon što su ga okupale u toploj vodi, zarone 2—3 sekunde u hladniju vodu primjerice u onu na suncu ugrijanu ili pače da brzo operu diete u posve mrzloj vodi. Sama topla voda djeluje da diete omlitavi i omehkoputi, dok kupanje iza toga u mrzloj vodi jača, otvrdjuje i zajamčuje zdrav tjelesni razvitak. Prvotni znakovi plašljive ćutljivosti izčeznuti će već kod treće ili četvrte uporabe sami po sebi. Ovo otvrdjivanje jača još malu djecu proti čestim nahladam i posljedicam te nahlade, te uštedjuje majkam, koje se žele ukloniti tim neprilikam, ona za svakoga razumnoga čovjeka užasna zamatanja u vunene i druge težke tkanine, koje ne puštaju da zrak dopre do dječjega tiela. Ovako se mnogo grieši proti zdravlju malenih. Nježna tjelašca nalaze se gotovo u spaljujućoj vunenoj peći: malo tielo težko diše pod teretom veza i pokrivača, glavica je sapeta kao lutki i do nje ne dopireni glas ni utisci vanjskoga svieta. Vrat, koji nada sve mora otvrdnuti, zamata se kojekakvimi toplimi maramami, koje ga posve diele od vanjskoga zraka. Kad dadilja hoće da s dječarćićem ili djevojčicom ide u šetnju, noseć ga na ruci ili odvažajuć ga u koljevci, pristupljuje zabrinuta, nježna majka još jedanput k svomu čedu, da vidi, je li dobro zamotano, da li je od svake strane dobro zatvoreno. Tko da se uz takve prilike ne čudi, da godimice difterija i škrlet traže nebrojene žrtve medju sitnom djecom, kojoj će i najmanji vjetrić nahuditi, tko da se ne čudi, što su često čitave porodice pune samih slabića; tko da se ne čudi majkam, gdje se danomice tuže, da su im djeca sušičuva i grčevita, osobito djevojčice? A tko bi tek mogao pobrojiti sve duševne mahne, to gluho cviećе i gnjili plod tiela, koje je prije normalnoga razvitka i jačanja započelo već polagano venuti i propadati. Mens sana in corpore sano. Zdrava duša prebiva samo u zdravom tielu. Glavni preduvjet razvitka i trajnoga zdravlja sačinjava već rano započeto otvrdjivanje. Bilo bi vrlo shodno, kad bi sve majke svoju zadaću i odgovornost dosta rano i čvrsto shvatile, te ne propustile nikoju sgodu, da se obskrbe dobrimi savjeti iz dobrih vrela!

2. Osobita i vanredno povoljno djelujuća vrst hodanja bosih nogu jest **hodanje po mokroj travi;**[1]) svejedno je, da li je trava navlažena rosom, kišom ili polivena vodom. U trećem dielu spominjat će se često ta vježba za otvrdnuće i mogu ju najbolje preporučiti svakomu, staromu kao i mladomu, zdravomu i bolestnomu i to bez obzira na svaku drugu uporabu.

Što je trava vlažnija, što dulje traje vježba i što češće biva, to će valjaniji biti uspjeh. U pravilu valja po vlažnoj travi hodati 10 do 20 časova.

Kad je bosonoga šetnja dovršena, valja brzo ukloniti s nogu sve, što se je prihvatilo za nje, kao lišće, travu ili piesak, no ne valja ju otrti, već u statu quo, t. j. na onako vlažne kakve jesu, navlačiti suhu obuću. Poslje hodanja po travi treba hodati u obući po suhom putu, posutom pieskom ili kamenjem, u početkn malko brže, a onda valja po malo preći u običan korak. Trajanje hodanja zavisi o vremenu, u kojem se osuše i ugriju noge i ne bi smjelo biti više od četvrt ure.

Opominjem naročito, da se dobro upamte rieči »suha obuća« i da se poslje ovakove vježbe nikad ne uzimlju vlažne ili mokre čarape. Posljedice pokazale bi se u skoro u glavi i vratu; to ne bi značilo graditi, već rušiti. Ne će biti s gorega, opomenemo li vatrene, mlade, nepromišljene ljude, da budu oprezni i da ne bacaju cipele i čarape, koje su skinuli, u mokru travu, već da ih drže u pripravi na suhom mjestu, kako bi kašnje vlažne i hladne noge došle u toplu suhu obuću te se tim prije ugrijale. Ovako se može hodati bosih noguh u obće, makar su noge i hladne.

3. Hodanju bosih nogu po vlažnoj travi ravno je od prilike **hodanje po mokrom kamenju,** koje je premnogim udobnije i laglje. Svaka kuća ima u prizemlju ili u kojem god spratu, bilo u praonici, kuhinji itd. veći ili manji kameniti pločnik; oboje je dosta za našu šetnju bosih nogu po mokrom kamenju. U poduljem hodniku valja nešto brže hodati amo tamo; na prostoru od kakvih 5—6 kamenih ploča stupat ćemo po tih pločah onako, kao što se gazi grožđje ili kako pekari gaze po tiestu. Glavna je stvar u tome, da se kamene ploče mokre, da na njih ne stojimo mirno, već da prilično brzo koračamo. Za navlaživanje kamenja najbolje je uzeti kanticu ili vrč; na prostoru načini se dosta široka vodena crta, koja se stupanjem proširuje. Suše li se kamene ploče prebrzo, valja ih ponovno polievati i to se češće mora dva tri put ponoviti; za taj posao najbolja je sasvim hiadna voda.

U onih slučajevih, u kojih se ovo sredstvo otvrdnuća rabi u lječevne svrhe, ne smije dulje trajati od 3—15 časova. Trajanje se ravna po stanju bolestnika i prema tomu, da li je jači ili slabiji, slabokrvan

[1]) Hodanje po mokroj travi daleko je bolje i probitačnije od hodanja po vlažnom tlu.

i t. d.; obično je dosta 3—5 minuta. Kao čisto sredstvo otvrdnuća za zdrave može se ta vježba produljiti bez uštrba po zdravlje do $^1/_2$ ure, a i još dulje. Preporučam to svakomu, koji želi započeti solidno otvrdnuće. I najslabiji i najosjetljiviji čovjek neka se ne plaši te uporabe.

Tko pati od mrzlih nogu, tko je izvrgnut vratnim bolim, kataru, navali krvi prama glavi, od čega dobiva glavobolju, neka što češće šeće po vlažnom kamenju. Učinit će dobro, bude li prolivenoj vodi primješao i nešto malo oceta.

Za odievanje i kretnju valjaju ista pravila, kao i kod hodanja po vlažnoj travi. Kako potonje, tako se može i hodati po kamenju hladnih nogu t. j. koje prije vježbe nisu bile tople.

4. Više se može postići, nego sa prije opisanimi načini **hodanjem bosih nogu po novom sniegu.** Naročito velim »u svježem, novom sniegu«, koji se dade grudati ili se hvata nogu, kao prah, nipošto pako u starom, usočenom, čvrsto smrznutom sniegu, koji previše osjetljivo hladi i ništa ne vriedi. Nikada se ne smije hodati po sniegu za hladnoga, oštroga vjetra, već na proljetnom suncu, kad snieg odmah kopni. Poznam neke ljude, koji su u takvoj sniežnoj bljuzgavici $^1/_2$ ure, 1 uru, dapače i $1^1/_2$ uru s najboljim uspjehom šetali. Savladati se mora čovjek samo u početku; kašnje nema traga kakvoj osobitoj neudobnosti ili osobitoj studeni. Po pravilu treba šetati po sniegu 3—4 časova. Naglašujem i opet naročito: ne smije se stajati na jednom mjestu, već se valja neprestano kretati, hodati.

Dogadja se pokadšto da nekoji prenježni prsti, odvikli vanjskomu zraku, ne podnašaju sniežne studeni, već padaju u sniežnu groznicu, t. j. osuše se, ugriju, bolno žežu i oteknu. Ne treba se ipak plašiti, to ne škodi ništa, jer se brzo dade izliečiti, ako se suhi prsti češće navlaže sniežnom vodom ili se sniegom lahko trljaju.

U jesen može se mjesto po sniegu šetati po travi, koju je prekrio mraz. Ovdje je čuvstvo studeni puno osjetljivije, jer je u to prelazno doba tielo premalo još odviklo ljetnoj toplini. U zimi može se hodanje po sniegu nadomjestiti hodanjem po kamenih pločah, koje su navlažene sniežnom vodom. Što se tiče svlačenja i kretnje, valjaju ista pravila kao i prije opisana.

»To su gluposti i bedastoće« itd. mnogi će kazati, kad čuju, da je dobro tako svoje tielo otvrdnuti, jer se boje, da će tako hodajuć oboljeti od nahlade, reumatizma, bolesti vrata, katara i kojekakvih još drugih bolesti. Tko tako govori, neka najprije samo jedanput pokuša i neka se malko svlada — u brzo će se uvjeriti, kako su netemeljite predsude i kako nam hodanje po svježom sniegu mjesto neprilike, donaša velike probitke.[1])

[1]) Poznam neke liečnike, koji ovu vježbu sasvim odobravaju, samo ako se oprezno čini. Druge, koji prigovaraju, da je odviše oštra, upozorujem na daleko tegotniju uporabu leda.

Po sniegu hodati ne smiješ podnipošto, ako ti cielo tielo nije dosta toplo. Komu je studeno, pak drhće, taj neka gleda, da prije radeć ili kretajuć se, tielo svoje normalno ugrije. Ljudi, kojim se noge jako znoje ili koji imaju otvorene rane i gnojeće se ozebline, ne mogu naravno hodati po sniegu, dok se inače ne izliječe, (vidi kupanje nogu ili parenje nogu.)

5. **Hodanje po vodi.** Premda se čini, da je vrlo jednostavno hodati po vodi bosih nogu do listova, ipak baš ta uporaba služi a) za otvrdnuće. Ta uporaba djeluje na cielo tielo i jača cielu narav; b) djeluje povoljno na bubrege i na izlučivanje mokroće, zapriečuje s toga mnoge bolesti u bubrezih, mjehuru i dolnjem dielu tiela; c) djeluje vrlo dobro na prsa, olakšava disanje i odvadja plinove iz želudca; d) djeluje naročito proti glavobolji i zauzetosti glave. Ovo se može činiti tako, da se u kupatilu, škafu ili badnji krećemo bosih nogu do gležanja u vodi. Djeluje više, ako otvrdnuće pojačamo te do listova tabamo po vodi, a najbolje je, kad hodamo po vodi do koljena.

Što se tiče trajanja te uporabe, to se u početku možemo zadovoljit sa 1 časom, kašnje 5—6 časaka. Što će voda biti mrzlija, to će bolje biti. Iza takvoga hodanja po vodi kreće se zimi u toploj sobi a ijeti na polju po zraku tako dugo, dok se noge sasvim ne ugriju. Zimi možeš i sniega metnuti u vodu. Kod slabićah možemo započeti i s toplom vodom te malo po malo preći k mrzlijoj vodi a napokon k posve mrzloj vodi.

6. **Da ti ruke i noge otvrdnu** veoma je dobro ovo: Stani u hladnu vodu do koljena ili preko koljena i stoj u njoj 1 časak, nipošto dulje. Poslje toga se obuj, zasuči rukave do lakata te i ruke drži 1 časak u hladnoj vodi. Bolje je, ako i jedno i drugo činiš u isti par. Tko ima poveće kupatilo, može to posve lahko činiti. Možeš i tako činiti, da noge staviš u posebnu posudu, a gole ruke u drugu posudu, koja je malo više na stolcu, n. pr. u drveni škap.

Poslie nekih bolesti preporučam rado ovu vježbu, kako bi krv bolje obticala po rukuh i noguh.

Umakanje rukuh u hladnu vodu vrlo je probitačno za one, koji pate od nazebina i hladnih ruku.

Činiš li to, tielo treba da ti je u normalnoj toplini (ne smiješ drhtati). Noge, hladne preko gležanja (ne preko listova), ruke, hladne do lakata, neka te ne odvraćaju, da to ne činiš.

7. Kao posljednje sredstvo otvrdnuća jest **polievanje koljena.** Kako se čini, naći ćeš kod poglavja o polievanju. Ovo polievanje osobito valja za noge, jer u njihove slabokrvne žile mami krv.[1]) Ovdje mi je napomenuti samo, da polievanje koljena rabim u jačem obliku, ako ga upotrebljuju zdravi. To se primjerice tako postizava, da trak vode puštam s veće visine i što u zimi povećavam mrzlinu vode sa sniegom i ledom.

Ovo se može činiti samo, ako je tielo toplo (ako nam nije studeno). Ako su nege mrzle do gležanja, ne treba se bojati uporabe. Polievanje koljena ne smije se samo t. j. bez drugih uporaba predugo nastavljati (najviše 3—4 dana). Tko to dulje vremena čini, mora izmjenice činiti sa polievanjem odozgor ili sa umakanjem ruku (vidi br. 5.) i to u jutro čini jedno, poslje podne drugo.

Ova navedena sredstva otvrdnuća neka budu dovoljna. Sve se to može činiti u ma kakovo doba godine, zimi ili ljeti. U zimi ćeš te uporabe nešto skratiti, a poslje njih malo se više ćeš kretati. Onaj, koji nije još vičan, čini dobro, ako ne započme zimi, kad je hladno. To vriedi naročito za one, koji boluju od slabokrvnosti, od unutarnje studeni te su, noseć vunene košulje, razmaženi, mehkoputni i tako vrlo ćutljivi. Ne velim to sbog toga, što bi se bojao, da će ove uporabe škoditi; bojim se samo, da se stradalci ne uplaše od vrlo dobre stvari,

Zdravi i pobolievajući mogu bez razmišljavanja činiti sve ovo, no valja ipak da budu oprezni i da točno sliede upute. Zle posljedice ne mogu se nikad pripisati samim uporabam, već uvjek, ako je tko više ili manje neoprezan. I kod sušičavih, kod kojih je bolest već prilično napredovala, upotrebljivao sam sa velikim uspjehom uporabe pod br. 1, 2, 3. i 6.

Upòraba vode.

Vodena lječevna sredstva, koja upotrebljujem, diele se u:

A. Obloge. B. Kupelji. C. Parenja. D. Polievanja. E. Pranja. F. Omoti. G. Piće vode.

A. Oblozi.

Pošto su u narodu sltedeće uporabe poznate već pod imenom »obloga«, to pridržajem rado taj naziv, premda možda nije uvjek posve zgodan. Medju oblozi upotrebljujem:

---

[1]) Neki odlični gospodin imao je na nožnih prstih mjesto nokata tek neku mehku masu. Polievanje koljena bilo je samo dovoljno, da krv tako tjera, da je ova nokte otvrdnula. Nokti su naime doskora biii poslje ove nporabe tako čvrsti, kao prije bolesti.

1. Gornji oblog.

Poveći, grubi komad platna (platno za slamnjače osobito je prikladno) savij po duljini tri ili četiri struko, tako široko i dugačko, da od vrata prekrije prsa i cielo dolnje tielo. Desno i lievo na tielu ne smije prestati kao da je odrezan, već treba da s obadvie strane visi mali komadić. Ovako složenu krpu umoči u studenu vodu (zimi možeš uzeti i ugrijanu vodu), onda ju valjano t. j. podpuno ozciedi i opisanim načinom položi na bolestnika, koji leži u postelji. Preko obloga metni vuneni pokrivač ili ponjava složenu 2—3 struko, što služi za to, da se oblog od zraka zatvori t. j. da temeljito zaprieči, da ne dodje zrak do kože; tek povrh toga pokrij bolestnika perinom. Oko vrata stavljam još redovito poveći komad sukna ili vunene tkanine, da prodire zrak odozgor. Kad se pokriješ, pazi dobro, jer se inače lako nahladiš.

Oblog imade ostati pol sata; mora se nastaviti po proisu, te ima u tom slučaju djelovati mrzlinom, a jednako se mora obnavljati i oblog, koji se je medjutim ugrijao, t. j. valja ga ponovno navlažiti.

Čim je minulo propisano vrieme, ukloni vlažne krpe, ostaj u krevetu, dok se koža dobro osuši i ugreje. Gornji oblog uklanja zaostale plinove u želudcu i crievih.

Kod ove, kao i kod sliedećih vježba treba, da je tielo toplo i prije uporabe.

2. Doljni oblog.

Gornjemu oblogu odgovara doljni oblog, koji se upotrebljuje ponajprije, ako se obadvie uporabe obavljaju jedna za drugom. Tu valja ovo pamtiti:

Pošto se i doljni oblog stavlja u postelji, položi, da se strunjača ili slamnjača ne navlaži, preko ponjave još jednu ponjavu, a preko ove po širini vuneni pokrivač (gunj).

Istu piatnenu grubu krpu složenu višestruko (3—4 struko), ponajprije navlaženu te izžmikanu, položi po duljini na gunjac tako, da od posljednjega vratnoga kralježka pokrije svu hrbtenjaču do dolje. Na krpu lezi poledjice i prebaci preko tiela s obadvie strane razprostrti gunjac, da ne dopire zrak u nutra i onda se dobro pokrij pokrivačem i perinom. I dolnji oblog ima trajati $^1/_2$ sata i za slučaj produljena obnoviti, s nova nakvasiti, izažeti, jer i ovaj treba da djeluje mrzlinom, kao i gornji oblog. Mjere, po kojih ćeš se ravnati poslje uporabe, iste su kao one gore već navedene.

Za ojačanje hrbtenjače, kičme, kod boli u ljedjih i pada ledja (Hexenschuss) izvrstno je sredstvo dolnji oblog. Kod pada ledja poznato mi je n. pr. mnogo slučajeva, gdje su samo dva dana uporabili dolnji oblog, pak je posve nestalo boli.

I u onih slučajevih, gdje se zaustavlja krv, u vrućici, djeluje dolnji oblog izvrstno.

U kojih se pojedinih slučajevih imade upotrebiti, koliko se put mora ponoviti, to odlučuje pojedina bolest.

3. **Dolnji i gornji oblog,** upotrebljeni jedan s drugim. Kako susliedice jedan iza drugoga, tako se oba obloga mogu u isto vrieme zajedno upotriebiti.

Pripravi dolnji oblog kako je opisano pod br. 2., isto tako i gornji oblog, pa ga metni pokraj postelje. Svukav se, lezi na dolnji oblog i odmah zatim položi gornji, koji već složen leži na strani pripravan. Pokrivanje s pokrivalom i perinom obavlja se lako. Ako nam je tko pri ruci, može lako oboje, pokrivač od vune i perinu s obadvie strane brzo podvinuti, da odnikud nemože zrak pristupiti. Kod ove dvostruke uporabe važno je to, da onaj vuneni pokrivač, koji je razširen izpod dolnjega obloga, bude tako velik, da poput zavoja prekrije obadva vlažna obloga.

Ovo treba da traje najmanje $^3/_4$ sata, a najmanje 1 uru.

U velikih vrućicah, pak kod plinova, navala krvi, te hypohondrije i drugih bolesti, upotrebljuje se uspješno ovaj način.

Ako ti i tko prigovori, da je to sve zamršen posao, uteci se mirno ovomu ponešto težkomu liečenju uspjeh neće izostati.

4. **Oblog na trbuh.** Četvero- do šesterostruko složenu krpu umoči u vodu, izciedi ju sasvim (da ne prokapljuje), lezi u postelju i metni na trbuh (oko želudca i povrh njega), onda se dobro pokrij vunenim pokrivačem i perinom. Uporaba može trajati $1—1^1/_2$ sata. Kad treba da traje dva sata moraš oblog ponoviti, t. j. iznova nakvasiti.

Ovaj oblog koristi kod pobolievanja želudca, grčeva, pak i onda, kad treba krv odvadjati s prsa i od srca.

Često se krpe umaču i kvase octom mjesto vodom, pak takodjer, kako je u trećem dielu naposeb navedeno, uvarinom od trave, kositarke, zobne slame itd.

Da štedim sa sirćetom, upotrebljujem obloge sirćeta tako, da dvostruko složenu krpu umočim u pol vode u pol sirćeta te stavim na golo tielo, a preko te krpe položim 3—4 struko omotanu i u vodu namočenu krpu. Pokrivanje biva, kako je gore navedeno.

Često su me pitali, kojih se načela držim glede ledenih obloga, puštanja krvi itd. Ta načela razložiti ću ovdje u kratko.

Tko smrknuta čela pruža ruku neprijatelju, da se s njim pomiri, teže će se latiti posla, nego onaj, tko mu ju pruži vedra čela i vesela srca. Ova prispodoba ne čini mi se hrdjavom, kad se radi o uporabi leda ili vode. Od vajkada sam smatrao ledene obloge, naročito na glavnije dielove tiela (glavu, oči, uho itd.) najosornijim i najsilovitijim liekom, što se u obće upotrebljuje. To ne podupire narav, da se sama lati ponovnoga posla, nego traži od nje nešto nasilno, a to se mora osvetiti. Ledene krpe I ledene vrećice nepoznate su mi i biti će mi

nepoznate dok sam živ. Pomislite samo na ogromne oprieke. Unutri u tlelu silna vrućina, iz vana led, medju timi krajnostmi bolujuće udo od nježna mesa i krvi, na koje djeluje obadvoje. Posljedice takovoga rada izčekivao sam vazda velikom bojazni i moja je bojazan u najviše slučajevah bila opravdana.

Poznam gospodina, koji je kroz čitavu godinu dana danju i noću jednu nogu oblagao ledenimi oblozi i nikad u to vrieme nije prekinuo s tim liečenjem. Doista, tu bi se moralo dogoditi čudo, kad ta ledena gruda ne bi otela toplinu. O izliečenju noge naravno ni govora.

No prigovorit će mi možda tkogod, u mnogih je slučajevih led pomagao. Moguće je, da bolest nije mogla odoljeti prisilnim sredstvom. No kakve su bile posljedice? Mnogi su takvi bolestnici došli k meni i bilo je medju njimi takovih, koji su izgubili dio lica, više manje oglušili, dokopali se najraznoličnijih reumatičkih boli, naročito reumatizma kože na glavi i drugih jakih ćutljivosti glave itd. Odkuda sve to? »Tn, tamo i tada«, odgovaraju mi, »činio je to ledeni oblog; to zlo nosim već toliko i toliko godioa«. I zaista, većina snosit će zlo do konca života.

Reći ću još jedan put, ja sam odlučno proti svakomu ledenomu oblogu i tvrdim naprotiv, da je voda, dobro upotrebljena, vrstna svaku i najsilniju vrućinu, biesnila, ta u kojem mu drago dielu tiela, u kojem bilo organu, stišati i savladati. Ako se požar ne da ugasiti vodom, ne ćeš ga više ni ledom utrnuti. To će svatko lako pojmiti.

Rekao sam, pomoći će voda, bude li tko vodu onako upotriebio, kako valja. Ne mislim time naravno, da se primjerice kod upale na glavi ili u njoj namjesto prije rabljenoga mjehura s ledom, upotrebljuje što je moguće više zavoja i obloga i t. d. na glavi. Stotine ledenih obloga i zavoja na glavi ne može zaustaviti priticanje krvi prama upaljenom mjestu, čime se povećaje vrućina. Krv moram drugačije odstraniti, drugačije gledati podieliti, drugimi riečmi, uz uporabe na bolno mjesto, moram rabiti i uporabe na cielo tielo. Toga neprijatelja n. pr. na glavi ili u njoj, moram pograbiti kod noguh bolestnikovih i zatim polagano prema cielomu tielu napredovati.

Led u ostalom ukazuje i meni kod moga liečenja vodom neposriednom uporabom vrlo dobre usluge. On mi ljeti razhladjuje vodu kad ova počima bivati mlačnom.

Što mislim o **puštanju krvi,** p i j a v i c a h i o svih tih načinih oduzimanja krvi?

Još prije 50, 40 i 30 godina bilo je malo ljudi koji si ne bi 2, 3 i 4 put na godinu dali puštati krv; polovični blagdani i naravno, dobri znakovi, bili su odmah u početku godine u kolendaru strogo odabrani i zabilježeni crveno ili modro. Seoski i drugi liečnici, kupališni ranari i brice nazivali su sami taj svoj rad »mrcvarenjem«. Isti zavodi i krvoderi imali su svoje doba za puštanje krvi i označivahu

strogu dietu i način života za to vrieme. Medjusobno čestitahu si prije preduzetih i nakon dovršenih krvavih patnja. Te su često bivale dosta težke. Neki svećenik iz one dobe tvrdio je, da si je kroz 32 godine i svake godine po četiri puta dao pustiti krv. Svaki put, kad si je pustio žilu, pustio je 8 unca krvi. A to će reći $8 \times 4 \times 32 = 1024$ unča krvi. Uz puštanje žile rabile su se još i pijavice, rogovi itd.: za svakoga se je brinulo, za staro i mlado, otmeno i nizko, za mužkarce i žene. (Tako biva žalibože još i dan danas kod nas u Hrvatskoj u mnogih kupeljih. Prev.)

Kako se ipak mienjaju vremena! To se je dugo smatralo posve potrebno, jedinom krajnom neobhodnošću za podržavanje zdravlja i za ozdravljenje. A kako se danas o tom sudi? Sad se podsmievaju i podruguju toj bludnji starijih, toj prirodnoj znanosti, kad misle, da ima ljudi, koji imaju previše krvi. Pred dvie godine od prilike rekao mi je neki liečnik inozemac, koji se bavi književnošću i sliedi novi pravac, da nikad još nije vidio pijavica. Mnogi liečnici pripisuju slabokrvnost naše dobe u grieh zloporabam prijašnih vremena, kad se je toliko krvi puštalo, Moguće je, da ti liečnici imadu pravo, ali to nije jedini uzrok.

No, predjimo na stvar! Moje je mnienje o tom ovo: u čovječjem tielu sklada sve tako divno, jedan dio s drugim, a svi dielovi sa cielošću, da se punim pravom čovječje tielo može nazvati najvećim i jedinim umotvorom, koga je mogla zamisliti samo božanska tvorna moć. Isti red, ista mjera, isti sklad postoji izmedju uzimanja i potroška tvari nuždnih za uzdržavanje tiela, ako razborit i slobodan čovjek pravilno upotrebljuje, što mu je dano, te radi u skladu s božjom voljom, a ne zlorabi ju, te ne poremećuje taj red, donoseć krive glasove u taj sklad. Pošto je tako u svemu, to si ne mogu pomisliti, da bi samo stvaranje krvi, taj najvažniji proces u čovječjem tielu bivao bez reda, bez broja i mjere, već neuredjeno i prekomjerno.

Svako diete, tako si ja umišljam stvar, dobiva od svoje majke sa životom kao baštinu kod poroda neku stanovitu množinu tvorine, iz koje se pravi krv, zvali sad tu tvorinu kako mu drago. Bez ove ne može se ni tvoriti, ni pripravljati krv. Nestane li te tvorine, prestaje i stvaranje krvi, a time i život ljudski. Umiranje, propadanje, — to za mene nije više život. Svakim gubitkom krvi, bivao taj plodom ili puštanjem žile, pijavkom ili rogovi, gubi se dielak te tvorine za stvaranje krvi, toga životnoga počela; za toliko ćeš si život pokratiti, u krvi je život

Prigovarat će mi se: »ništa se tako brzo ne tvori, kao krv; izgubiti i steći krv; gotovo je jedno te isto«.

Komu je već preko 60 godina, te imade nešto malo izkustva o ljudskom životu, znati će, kako je upravo priekomjerno puštanje krvi kod roditelja imalo uticanja na sposobnosti, darove i trajanje života potomaka. Onaj gospodin, koga smo spomenuli na početku ovoga razlaganja, da je sebi dao za života izvaditi toliko unča krvi, umro je

u najljepšoj muževnoj dobi od vodene bolesti. Kad dakle koja žena, a to su činjenice, dade 300 puta, druga opet 400 puta puštati krv, te usljed toga postane vanredno slaba i boležljiva, ne mora li u tom slučaju i daljni naraštaj biti slabašan i mlitav, noseć u sebi klicu raznih bolesti?

Priznajem rado, da može biti slučajeva, no ti su vazda iznimke, u kojih, ali to samo kada drugih brzo djelujućih sredstava nema pri ruci, puštanje žile može odkloniti pogibelj za čas. Inače pitam svakoga razboritoga i nepristranoga čovjeka: »Što je bolje, da dademo komadić po komadić sve životne niti odsjeći ili da pravom uporabom vode krv tako porazdielimo, da ni punokrvni čovjek ne ima previše krvi? Kako i kojimi uporabami biva to razdieljenje, razloženo je češće na dotičnih mjestih.«

Obično nam pripoviedaju, da je u slučajevjh, kad prieti kap, jedino sredstvo spasa pustiti krv. Tu se sjećam slučaja, gdje je poslje navale kapi prvi liečnik sbilja brzo pustio žilu, dočim je drugi liečnik izvjestno uztvrdio, da će bolestnik baš sbog toga puštanja krvi morati umrieti, a tako je i bilo. Krivo je, kako sviet misli, da je suvišak krvi redovito uzrok kapi, već je upravo slabokrvnost taj uzrok. »Umro je od kapi« reći će obično ovo: nestalo mu je krvi, pak zato mu je prestao i život. Ulje je prestalo teći i oplodjivati, zato je prije gorući žižak posve utrnuo.

Kako je voda neobično koristna upravo poslje navale kapi, vidi se iz trećega diela ove knjige. Spominjem samo još ovdje, da je moga predšastnika u župnoj službi tri puta udarila kap i da ga je liečnik poslje treće navale proglasio nesposobnim za život. No voda ne samo da ga je spasila u onom trenutku, već ga je još više godina sačuvala njegovoj crkvenoj obćini.

B. Kupelji.

I. Kupanje nogu.

Kupanje nogu može biti hladno ili toplo.

1. Hladno kupanje nogu

sastoji u tome, da u hladnoj vodi stojimo 1—3 časova i to preko listova.

Kod bolesti služi hladno kupanje nogu naročito za to, da krv vodi od glave i prsiju dolje. Ovo kupanje nogu upotrebljuje se medjutim većinom u savezu sa drugimi uporabami, pokadšto pako u onih slučajevih, kad bolestnici iz raznih uzroka ne mogu podnieti ciele ili pola kupelji.

Kod zdravih ljudi svrha je tim kupeljim, da se čovjek osvježi, i okriepi sumorno tielo, te se naročito ljeti preporučaju seljakom, kad nakon vrlo naporna, težkoga rada ne mogu u noći spavati. Ove kupelji oduzimlju sumornost i donašaju mir i san.

2. Toplo kupanje nogu

uzima se na razne načine, i to:

a) U vodu, toplu kakvih 25—25° R. metni šaku soli i dvostruku množinu pepela od drva. Ovo sve dobro smiešaj, pak se možeš tako kupati 12—15 minuta.

Pokadšto dajem — to mora uviek biti posebice propisano — takvu kupelj sa toplinom od 30° R., ali poslje nje mora uviek slieditи hladna kupelj za noge, koja traje samo pol časa.

Kupanje nogu služi vrlo dobro ondje, gdje se radi boljeŽljivosti slabosti i nedostašne tjelesne topline itd. ne mogu lahko upotriebiti stroga i hladna sredstva, jer ne ima nikakve ili tek malo reakcije t. j. jer hladna voda sbog pomanjkanja krvi razvija premalo topline.

Ovo kupanje nogu namienjeno je u prvom redu slabim, slabokrvnim, nervoznim, vrlo mladim i jako starim naročito ženskim osobam te je osobito probitačno kod svih poremećenja u kolanju krvi, kod navale krvi, glavobolje, vratnih boli, grčeva itd

Ona dovadja krv u noge i djeluje umirujuće. Onim, kojim se noge znoje, ne preporučujem to. Prosti narod poznaje te tople kupelji nogu kao i njihovu djelotvornu moć, a o tom najbolje svjedoči, što ih često upotrebljuje.

b) Kupanje nogu u draču od siena jest ljekovito i okrepljujuće. Mali zamotak (3—5 pregršti) cvieća od trave, ostanaka siena kao: sjemenja, cvieća, listića itd. polij kipućom vodom, onda pokrij posuđu, a sve to ostavi da ohladni do ugodne topline za kupanje nogu od 25—26° R. po prilici. Poslije kupelji polij noge sa hladnom vodom.

Sasvim je svejedno, ostane li popareno cvieće i sjamenje u vodi ili se samo obarak ukloni i upotrebljuje za kupanje. Obični ljudi, da bude posao jednostavniji i da ne gube vremena, ostavljaju sve skupa.

Ovo pranje nogu djeluje raztvarajući, odvadjajući i okrepljujući, te se izvrstno upotrebljuje kod pobolievanja nogu, onda kad se noge odviše znoje, kod otvorenih rana i raznih omečinah (nastale one udarcem, padom itd., bile krvave ili krvlju podlivene), kod oteklina, uloga u noguh, kostobolje, kod gnjiloće medju nožnimi prsti, kod rana oko nokata, kod povrieda od pretiesnih cipela itd. U obće se može reći: ove tople kupelji koriste jako svim onim nogam, kojih su sokovi boležljivi, te više naginju na gnjiloću, nego što su svježi i zdravi.

Neki gospodin trpio je strašno od uloga noguh. Znao bi vikati od boli. Ovakovo pranje nogu sa omotom, koji je predhodno zamočen bio u uvarinu, utažilo je za jedan sat strašne boli.

c) Do pranja nogu u uvarini od drača liepo se priključuje pranje nogu u uvarini zobene slame.

Zobenu slamu valja kuhati pol sata u kipućoj vodi, a zatim u toj uvarini, toploj 25—26° R. prati noge; to pranje može trajati 15—20 časova.

Koliko nam je iz izkustva poznato, ništa nije boije od ovog pranja nogu, naročito kad je nuždno, da umekšaju razne utvrdine na noguh. Upotrebljuje se dakle proti svim okostinam, kvrgam i t. d., proti posljedicam uloga, udobolji, kostobolji, kurjim očima, proti zaraslim i gnijućim noktom, proti mjehurom, što no nastaju za ljetne vrućine usljed hodanja. Ovom uvarinom mogu se prati i gnojeće se noge i prsti, izranjeni prevelikim znojenjem.

Neki gospodin izrezao si je kurje oko. Poslie toga upalio mu se palac; po grdoj rani moglo bi se misliti, da mu je otrovana krv. Pošto je medjutim tri puta na dan prao noge u uvarini zobene slame, a same noge umatao do gležanja krpami, koje je takodjer umočio u tu uvarinu, ozdravila mu je noga za četiri dana.

Nekomu bolestniku bijahu svi prsti na jednoj nozi takovi, kao da su počeli trunuti. Tamno-modre otekline kazale bi opet, da je krv otrovana. No kako je stao tri put na dan prati noge u ovakovoj uvarini i onako, kako je gore opisano, pa omotao noge do gležanja, doskora je ozdravio.

U nekih slučajevih naredjujem kod ovakovoga pranja nogu (molim da se pročita odnosna stavka kod cielih toplih kupelji) trokratnu promjenu kao i kod cielih kupelji. I ovdje kao i tamo mora uvjek politi se s hladnom vodom.

d) Ovdje mi je spomenuti još jedna vrsta pranja nogu, ali ne u tekućini, već više u čvrstoj tvarini. Tko može te ima priliku, da uzme tu kupelj neka ju ne prezire. Rabio sam ju vrlo često s vrlo dobrim uspjehom.

Uzmi si škaf još toploga sladova koma (Malzträber). Noge ćeš lasno utisnuti i biti će im ugodno u toplom komu. Ova kupelj može potrajati 15—20 časova.

Tko strada od reumatizma, kostobolje ili sličnih bolesti, najbolje će ućutiti ljekovitost ovakove kupelji.

Navadjam još jednu opazku, koja vriedi za svako pranje nogu: Osobe, koje imadu gukave žile po noguh neka urone noge u toplu kupelj samo do listova, a sama toplina ne smije premašiti 25° R.

Kupanje nogu u samoj toploj vodi bez kakve primjese ne uzimam, niti ne preporučujem nikada, osim za čišćenje kože.

II. Polakupelji.

Pod polakupelji razumievam u obće one kupelji, koje tielo moče najviše do sredine trbuha, po prilici do želudca, ali vrlo često ne sižu ni do te najviše visine. Trebao sam neku sredinu izmedju pod-

pune kupelji, koja mi se je u nekih slučajevih činila premnogo, pak izmedju pranja nogu, koje mi je opet premalo. Tu srednju vrstu kupelji prozvao sam polakupelji.

Upotrebljuju se na tri načina:

1. Stojeć u vodi, da ova dopire preko listova ili koljena;
2. klečeć u vodi, da čitava bedra budu u vodi;
3. sjedeć u vodi. Samo ova treća vrsta zaslužuje da se za pravo nazivlje kupelji na polak; ona dosiže do sredine trbuha sve do pupka. Za sve tri vrste ovih kupelji uzima se studena voda, pak se one u prvom redu broje u sredstva, koja okrepljuju, otvrdjuju. Upotrebljuju ih dakle zdravi, koji žele da budu jači, slabići, koji žele ojačati i ozdravljajući, koji žele posve ozdraviti i ojačati. Kad je tko bolestan, moraju se te kupelju posebice i naročito propisati; inače ih ne valja pokušavati, jer bi u stanovitih prilikah mogle škoditi.

Kad god se upotrebljuju, bilo od zdravih ili od bolesnih, imadu se ove vrsti kupelji upotrebljivati samo djelomično t. j. uz druge porabe, a ne smiju nikad trajati više od $^1/_2$ časa.

Kupelji pod 1. i 2. t. j. sjedeć i klečeć, upotrebljavao sam vazda velikim uspjehom kod onih ljudi, koji su iz raznih uzroka sasvim oslabili i iznemogli bili i to vazda u početku liečenja. Neću da nabrajam tih uzroka, već samo navadjam, da ima mnogo ljudi, koji nisu mogli bez najneugodnijih posljedica iz prva podnašati pritisak vode kod cielih kupelji. Mogao bih navesti stotine živih primjera iz raznih stališa. Upravo takvi bolestnici (sbog prevelike slabosti i nemoći) naveli su mena to, da upotrebim ove dvie vrsti kupelji. Njihovo stanje zahtievalo je, da se liečenje vodom upotrebi ovako lahko, umjereno i obzirno i to često kroz nekoliko nedelja, dok ne ojačaše i postaše sposobni, da podnesu teže liečenje.

Kao drugo sredstvo za ojačanje spaja se sa ove dvie vrsti kupanja i uronivanja ruku do ramena (vidi sredstva otvrdnuća). Uz to, što upotrebljujem i ovo sredstvo za okrepu tiela, upotrebljujem cielo (sastojeće od dvie djelomične uporabe) posebice proti hladnim nogama.

Treća vrsta ovih kupelji, prava polakupelj, veoma je važna. Ovu preporučujem najtoplije svim zdravim. Slabosti u trbuhu i bolesti trbuha, a tih je dosta, kojim je tek jedan uzrok, naime što ne imaju jakosti, što su mlohavi, udušuju se u klici ovom kupelji, a zastarjele se uklanjaju. Ove kupelji na polak jačaju trbuh, podržavaju i umnožavaju snagu. Tisuće i tisuće ljudi nose na trbuhu jedan, dva i više zamota i drugo što. Popravljaju li ti zamoti što? Često povećavaju zlo; oni tako reći vežu slabost za tielo. Pokušajte polagano, ali odlučno, naše kupelji! Jadikovke, da boluju od šuljeva, griže, od vjetrova, neveselosti i maternice, itd. doskora će prestati, a to su zla, koja su sada u bolestnom i oslabjenom trbuhu mah preotela.

Zdravim savjetujem, da u jutro, kad ustanu, operu gornji dio tiela, a poslie podne ili u večer upotrebe našu polakupelj. Ne imaju li u jutro, kad se umivaju, dosta vremena da operu gornji dio tiela, neka se u polakupelji operu (prsa i ledja).

O uporabi ove ili one od naših triju kupelji na polak kod bolesti neka govore primjeri.

Neki mladić oslabio je usljed pošaline (tifa) tako, da je bio nesposoban za svaki posao. Dulje vremena klečao je svaki drugi ili treći dan u vodi i to izprva jednu, a kašnje svagda 2—3 časova. Od tjedna do tjedna oporavljao se je sve više i više i ojačao je napokon sasvim.

Netko je patio od navale krvi (kongestija), koja potiče iz trbuha (to se često dogadja). Taj bolestnik oprao je danas čvrsto gornji dio tiela, a sutra je klečao u vodi. Ovim redom nastavljao je dulje vremena i ozdravio je.

Bolesti želudca, koje potiču od nadimanja, zaostalih vjetrova, lieče se takodjer ovako.

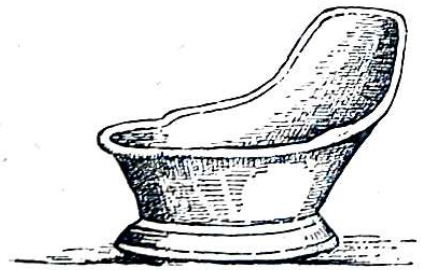
Da se izćeraju ovakovi plinovi, koji su poslie bolesti najdosadnije zlo, postizava se nauspješnije ovom polakupelji.

III. Mala kupelj.

Mala kupelj upotrebljuje se mrzlo i toplo.

1. Mrzla mala kupelj

upotrebljuje se ovako:



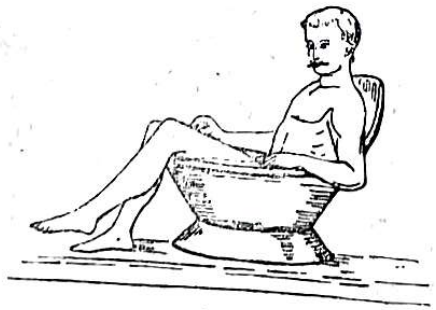
(a.)

Sl. 1.

Kupatilo, načinjeno naročito za malu kupelj (slika 1.) ili ako toga neima, nizka posuda od drva, lima ili cinka (sl. 2.) napuni se četvrtinom ili petinom mrzlom vodom. Svukav se, valja u tu posudu (ili kupatilo) sjesti kao na stolac i to

(b)

Sl. 2.



Sl. 3

tako, da polovica trbuha do preko pupka te gornja polovica bedara bude u vodi. Druga polovica bedara prema koljenom i noge ostaju izvan vode (v. sliku 3.)

Tko se je već uvježbao, ne mora se sasvim svući. Ovakova kupelj traje pet hipa (sekunda). Ove mrzle kupelji sjedećke najznamenitije su i najdjelotvornije od kupelji na polak, te se naročito upotrebljuju kod bolesti u trbuhu. One odvadjaju zrak i plinove, pospješuju probavu i stolicu, uredjuju kolanje krvi, okrepljuju i za to se ne mogu dosta toplo preporučiti kod bljedobolje, krvotoka i sličnih bolesti, te kod trbušnih boli najdelikatnije vrsti. Neka se nitko ne boji mrzle uporabe, koja traje tek pet hipa. Tko ju vrši dobro i po propisu, tomu ne može nikad škoditi.

Da se ne nahladiš, da postaneš krepkiji, manje ćutljiv prema promjenam zračne toplote, koje prečesto znatno djeluju, treba da češće upotrebljuješ malu kupelj; najbolje je noćju iz kreveta. Prenuvši se u noći, brzo sidji u kupelj (time se uštedjuje svlačenje) onda opet brzo u krevet, a da se ne otareš. Tko ovako gdjekoju noć dva tri put čini, dobro će uraditi.

Poznajem nekoga gospodina, komu je vazda uz postelju kupatilo, te se zimi i ljeti svake noći ovako sjedećke kupa, a uz to spava u hladnoj sobi. To ne preporučujem doduše svakomu, ali mi se svidja ovako otvrdnuo čovjek, koji je, prem dosta star, vieran svojoj vježbi, pak uz to zdrav.

Tko ne spava mirnim, zdravim snom; tko već u početku ne može spavati, noćju se budi od sna; u obće, tko strada od nesna, neka marljivo upotrebljuje mrzle kupelji sjedećke. Tko ostaje pet hipa u mrzloj vodi sjedećke, lišit će se uzrujanosti i pribaviti si ugodan mir.

Neki bolestnik nije dulje vremena mogao nijedne noći spavati više od 1—2 sata, već se je cielu noć valjao po postelji, misleć misli raznolike, dok se nije sasvim uzrujao. Mrzle male kupelji pomogoše mu do željena sna.

Tko u jutro ustaje šumom u glavi ili se ćuti sumornijim, nego što je legao na počinak, tomu silno preporučujem ovakove mrzle kupelji.

I svim zdravim preporučujem ih opetovano najtoplije.

2. Topla mala kupelj.

Ovu ne pripravljam nikad samom ugrijanom vodom. Tu upotrebljujem uvjek sa:

a) preslicom (Zinnkraut),
b) zobenom slamom ili
c) dračom od siena (Heublumen-Sitzbad).

Sve tri vrsti toplih kupelji sjedećke pripravljaju se na isti način. Na bilje nalije se kipuća voda, a zatim se mješavina postavi k ognju.

da neko vrieme kipi. Potom se lonac skine s vatre, te se uvarina s biljem hladi do temperature za kupelj, koja redovito treba da je 24—26°, riedko kad 30° R.; onda se voda s biljem uspe u pripravljeno kupatilo. Ovakova topla mala kupelj smije $^1/_4$ ure trajati i jer bi šteta bila, da se uvarina baci, upotrebljujem ju još za dvie kupelji. Drugu kupelj valja uzeti za 3—4 ure iza prve, a treću za jednu uru iza druge. Ove potonje dvie kupelji uzimlju se u mrzloj uvarini i svaka traje 1—2 časova.

Ovakove kupelji sjedećke sa biljevnimi primjesami dozvoljujem najviše 2—3 put u tjednu; ako češće onda vazda izmjenice sa mrzlimi ili u onih slučajevih, gdje valja izliečiti duboko uvriežено zlo, kako su bolesti od šuljeva, pištanjak (fistule) u prohodnjaku, potežkoće u crievih i slične bolesti.

Kilavi mogu unatoč svojoj pogrieški uzeti ove kupelji.

a) Topla kupelj sjedečke sa preslicom upotrebljuje se posebice i poglavito kod grčevnih, reumatičkih boli bubrega i mjehura, kod kamenca i kod težkoga puštanja mokraće.

b) Topla kupelj sjedećke s uvarinom zobene slame upotrebljuje se uspješno proti raznim kostoboljam.

c) Topla kupelj sjedećke sa trinami djeluje u obće, te se upotrebljuje, kad nema kositrenke ili zobene slame kod svih netom navedenih bolesti trbuha, kod vanjskih oteklina, rana, kod zatvorena tiela, šuljeva te grčeva kao i proti griži od vjetrova.

IV. Velike kupelji.

I kod ove vrsti kupelji razlikujemo mrzle i tople podpune kupelji. Jednu i drugu vrst mogu upotrebljivati zdravi i bolestni.

1. Mrzla velika kupelj.

Ova se uzima na taj način, da čovjek leži u mrzloj vodi u kupatilu i to do vrata.

A može se i hodati po mrzloj vodi, da se izbjegne osjetljivomu pritisku vode na pluća (premda nema nikad pogibelji) i to tako, da smo u vodi do pazuha kako bi nam vršci pluća slobodni bili. Rabeć kupelj ovako, valja da si brzo operemo gornji dio tiela rukom ili grubom krpom.

Ova mrzla kupelj traje najviše $^1/_2$ časova, pak nikako ne valja duže ostati u kupelji.

Na ovo svoje posebno mnienje vratit ću se kašnje još nekoliko puta. Ovdje mi je samo primietiti, da sam prije kakvih 20 godina i sam drugčije mislio, pak sam preporučio trajnije kupanje, misleć da lječilišta vodom ne mogu lahko pogriešiti u tom.

Mnogogodišnje izkustvo i svagdanja praktika na samom sebi i drugih, odavna me je nješto boljega naučila. Ova dva učitelja dovedoše me do ovoga načela glede mrzlih kupelji:

Što kupelj kraće traje, to više djeluje. Tko je u mrzloj kupelji 1 čas, pametnije radi nego onaj, tko boravi u njoj 3 časova.

Bio čovjek zdrav ili bolestan, ja ga odsudjujem ostane li u mrzloj kupelji dulje od tri minute.

Ovo uvjerenje, osnovano na mnogobrojnih činjenicah, kašnje potvrdjeno, razjašnjuje, zašto imam posebnih nazora o prestrogom upotrebljivanju vode u lječilištih vodom i zašto sam protivan odviše trajnomu i nepromišljenomu kupanju u mrzloj vodi ljeti.

Što se tiče potonje okolnosti, imade ljudi, koji jedan ili dva pu na dan ostaju po $^1/_2$ sata i više u mrzloj vodi. To mogu činiti dobr plivači, koji se mnogo kreću te poslie kupelji dobro i obiljnije založe Jaka narav brzo će nadomjestiti ono, što joj je oduzela kupelj. Onim pako ljudem, koji bez valjane kretnje kao kornjače puzu $^1/_2$ sata po vodi, ne samo da takova kupelj ništa ne koristi već upravo jako škodi i što se više ponavlja, to više škodi: ovakove kupelji umaraju, slabe. Mjesto da ojačaju narav i organizam čovjeka, one ga slabe i troše.

a) Mrzla velika kupelj za zdrave.

Često su me upozorivali znanci kao i nepoznati ljudi, neka uzmem na um, da upotrebljivanje mrzle vode oduzima toplinu, a oduzimanje topline da vrlo škodi slabokrvnim ljudem te znatno pojačava razdražljivost živaca.

Podpisujem ove prigovore od rieči do rieči, kad se rabi o prežestokoj uporabi; kako ja upotrebljujem vodu, primjerice mrzle podpune kupelji, preporučujem svim zdravim ljudem u svakoj godišnjoj dobi, ljeti i zimi i velim, da baš ove kupelji bitno podržavaju i okrepljuju zdravlje; one čiste kožu, pospješuju glavnu djelatnost, osvježuju, oživljuju i jače čitavi organizam. Zimi ne treba se više nego dva put u tjednu kupati; dosta je ako se svakih 8 dana jedan put okupamo, a pokadšto je dovoljna jedna mrzla kupelj i svakih 14 dana.

Reći ću ovdje još nešto. Da se očuva zdravlje, čini mi se vanredno važno, kad je čovjek otvrdnuo proti raznim uplivom, proti promjeni temperature (vremena, godišnjih doba). Nesretan je čovjek, komu može nahuditi svaki vjetrić i lahorak, te štetno djelovati na njegova pluća vrat i glavu; nesretan je čovjek, kad mora paziti od dana do dana na smjer vjetra. Ravnodušno je stabln u slobodnoj prirodi, biesni li vihar, da li je mirno, žeže li vrućina ili vlada ciča, studen. Ono prkosi vjetru i nepogodi, ono je otvrdnulo. Tko je zdrav, neka pokuša našu kupelj i biti će sličan jakomu stablu.

Mnogim je težko izbiti iz glave bojazan i zabrinutost glede uporabe mrzle vode; ovu bojazan mogao bih označiti fiksom idejom, da

se tobož gubi toplina. Ovakovi ljudi govore, da mrzlina slabi i mora slabiti, ako odmah iza kupelji ne sliedi osjećaj topline. Priznajem, to je živa istina. No ja tvrdim obratno, da naša kupelji u mrzloj vodi, ne gledeć na obilnije kretanje, koje stoji strogo u savezu, po naših načelih, sa svakim kupanjem u mrzloj vodi, ne samo ne oduzimlju ljudskoj naravi toplinu, već ju njeguju i podržavaju. Mjesto svega toga pitam: kad čovjek, koji je oslabio i omlitavio zato, što vječito sjedi u sobi, te se u zimi jedva jedvice usudjuje izlaziti, uporabom kupelji i pranjem na jednoč tako ojača, da ide od kuće po svakom vremenu, te jedva osjeća strogu studen, — zar je takav čovjek izgubio naravnu toplinu ili ju je možda uprav zadobio? Je li moguće, da je sve to tek obsjena ili varka? Nipošto, — to bi se moglo mnogimi primjeri dokazati.

Treba da odgovorimo na ova tri glavna pitanja:

U kakovom stanju, kako mora biti razpoloženo zdravo tielo, da uzmogne uspješno upotrebiti ovakove mrzle podpune kupelji? Nadalje:

Kako dugo smije zdrav čovjek ostati u kupelji? Napokon:

U kojoj je dobi godine najlakše započeti ovo okrepljujuće liečenje?

Tielo je za velike mrzle kupelji sposobno tek onda, kad je podpuno toplo.

Tko je boraveć u toploj sobi ili radeć ili hodajuć podpuno topao, može mirne duše uzeti mrzlu kupelj.

Komu je studeno, tko drhće ili imade mrzle noge, neka za Boga ne ide u mrzlu kupelj, ako se nije prije hodanjem čestito ugrijao.

Obratno, tko se znoji ili je ugrijan (govorim o zdravih ljudih) ili je u najvećem znoju, može mirne duše poći u mrzlu kupelj.[1])

Razumni uvidjavni ljudi jedva se ičega boje toliko koliko toga, ga u vrućini, znoju udju u mrzlu vodu. Pa ipak je to najnedužniji čin. Što više, ja promišljeno i odvažno tvrdim, na osnovu mnogogodišnjega izkustva: Što je jači znoj, to je bolja kupelj, to više djeluje.

Dogodilo se je mnogim, koji su prije mislili, da im poslie takvoga »užasnoga liečenja« mora odmah pasti kap, da im je poslie jednoga jedinoga pokusa nestalo svake bojazni, straha i svake predsude.[2])

[1]) Tko je prokisao ili drugačije promočen, neka ne ide u vodu; to mu nebi dobro činilo. Ovdje je sgodno da opomenem, neka nitko poslije mrzle kupelji ne obuče vlažnu odjeću. Odjeća treba da je sasvim suha.

[2]) Čitaj u III. dielu sastavak, koji govori »o znoju«.

Tko se je ikad bojao, došav u znoju kući, kad mu je slani sok tekao niz lica i prsti mu se liepili, da opere ruke i lice, a k tomu još i prsa i noge? To svatko čini, jer mu prudi i godi. Zar ne mora takva mrzla kupelj — to je nuždna posljedica — isto tako djelovati i na cielo tielo? Zar da nešto, što stanovitim udom izvrstno prudi, te je za nje blagodat, mora škoditi cielosti?

Držim, da bojazan od štetnog dielovanja mrzle kupelji ne znojeće se, potiče poglavito odtuda, što se je opazilo, da su se neki ljudi, kad su znojni izašli na svježi zrak ili su bili na propuhu, pokadšto sasvim pokvarili za cieli život. To je živa istina.

Dopuštam još i to, da su mnogi znojni u mrzloj vodi ugrabili klicu težkih bolesti. No što je tomu krivo: znoj ili mrzla kupelj? Ni jedno, ni drugo. Kako u mnogih stvarih u životu, tako se i ovdje ne pita u prvom redu »što je krivo«, već »kako je do toga došlo«? U našem slučaju mora se dakle pitati, kako su ljudi, bivši znojni, upotrebljivali mrzlu kupelj. S jednostavnim perišem ili običnim nožem može mahnit čovjek počiniti užasnu nesreću. Nerazumna uporaba može i najveće dobro prometnuti u najveće zlo. Čuditi se mora čovjek samo tomu, da se u takvom slučaju redovito odsudjuje »dobro«, nipošto one zloporabe, što su tim dobrom počinjene.

Glavno je dakle, kako se što upotrebljuje. Tko u toj stvari radi po svojoj glavi, neka ujedno snosi i posljedice, kojim je svojom lakoumnošću sam kriv.

Ovako smo došli do točke, gdje nam je odgovoriti na drugo pitanje: kako dugo može zdrav čovjek ostati u podpunoj mrzloj kupelji?

Tko se je spremio na mrzlu kupelj, neka se brzo svuče i legne 1 časak u pripravljeno kupatilo. Tko ide znojan u kupatilo, neka u njem sjedi, t. j. neka zaroni u vodu tek do želudca, a gornje tielo neka brzo i čvrsto opere. Onda nek zaroni u vodu do vrata, onda brzo izadje iz vode, te se još brže obuče, a da se ni ne obriše. Čovjek koji radi rukom ili na polju, neka se odmah lati svoga posla; drugi se moraju tako dugo kretati (najmanje $^1/_4$ ure), dok im se tielo podpuno i normalno ne ugrije. Svejedno je, biva li to u sobi ili vani; što se mene tiče, ja i u jeseni i kao i u zimi volim svježi zrak.

Ljubezni čitatelju, što god činiš, čini razborito i ne prekorači nikad pravu mjeru! U tjednu se ne valja više nego tri put okupati u podpunoj mrzloj kupelji.

Kad je najzgodnije, da započmeš kupanje u mrzloj vodi?

Važna radnja, da tielo otvrdne ili što je gotovo isto, da se čuva od bolesti, da postane vrstno odoljevati, ne može nikad započeti prerano. Započmi još danas, ali počmi s lagljimi (vidi sredstva otvrdnuća),

nipošto s težimi vježbami! — Lako bi mogao smalaksati. Sasvim se u mrzloj vodi kupati moći ćeš tek onda, kad budeš jak; ako si slabić, moći ćeš tek onda, kad si se duže na to pripravljao.

Ovo je vrlo važno poglavje. Ne pokušaj za Boga samo ništa prenaglo, a još manje jakimi sredstvi! To bi bilo zaista nerazumno.

U takvih slučajevih moram se uviek boriti proti mnienju, da se voda navlaš upotrebljuje tako oštro ili silovito, da se puk zastraši od toga mokroga strašila, mjesto da se pouzda u nj. Ja sam čudnovat čovjek, to znam; zato mi ovakove nazore neće nitko u grieh upisati.

Onim, kojim je do zbilje, neka poslie toga, što su upotriebili sredstva za otvrdnuće organizma, započmu prije svega podpunim umivanjem (vidi pranje), pa ako ih ovo prije spavanja ne uzrujava i ne lišava sna, neka se operu u večer, prije nego će u postelju ili u jutro, kad ustanu. U večer čovjek ne gubi vrieme, a i u jutro dade se sve obaviti za i časak Tko ne mora odmah ići na posao ili ne ide na šetnju, može leći još $^1/_2$ sata u postelju (dok se osuši i ugrije.)

Tko se ovako vježba 2—4 puta u tjednu, a nikako svaki dan, pripravlja se najbolje za našu podpunu mrziu kupelj. Treba samo pokušati! Poslie prve vježbe ćutit ćemo u nutarnjosti veliku lagodnost, pak čega smo se iz prva plašili, postat će nam do skora potrebom.

Komu je ozbiljno stalo do toga, da mu tielo ojača i okriepi, da očuva svoje zdravlje i da ojača, neka misli na velike mrzle kupelji,[1]) ali neka ne ostane kod same nakane.

Snažni narodi, pokoljena i obitelji uviek su bili vierni prijatelji mrzle vode, naročito naše kupelji. Što se više naše doba nazivlje dobom mlohavosti, to je potrebnije, da se vratimo natrag k zdravim, naravnim (nipošto umjetnim i neprirodnim) načelom i nazorom naših predja.

Ima nekoliko obitelji visokoga plemstva i vrlo uglednih muževa, koji smatraju baš ovaj naš način uporabe vode svojom domaćom predajom i vanredno važnim sredstvom za očuvanje zdravlja, koje žele osigurati i svojim potomkom.

Ne trebamo se dakle stiditi naših načela.

b) Mrzla velika kupelj za bolestnike.

Kod pojedinih bolesti biti će točno spomenuto, kada i kako se često imadu upotrebiti kupelji ove vrsti. No potrebno je ipak, da ovdje spomenemo nekoliko općenitih opazaka.

Krepka narav, zdrav organizam može klice bolesti, koje bi se ga htjele prihvatiti, sam ukloniti. Bolestnomu i bolešću oslabljenu tielu moramo pomoći, da samo opet uzmogne obavljati taj posao. U mnogom obziru ima se takvom pripomoći smatrati podpuna mrzla kupelj, koja je u takovih slučajevih izvrstno uporište kao valjan liek ojačanja.

[1]) O potonjem djelovanju čitaj u III. dielu kod poglavja »o znoju«.

Poglavito se upotrebljuju proti tako zvanim »bolestnim s vrućicom« t. j. proti svim onim bolestim, koje naviešta i prati žestoka groznica. Najpogibeljnija je groznica sa vrućicom od 39—40° i više; takve groznice otimlju svu silu i gotovo uništuju čovječje tielo. Koga poštedi bolest, bude često žrtvom slabosti. Držim, da je vrlo težko gledati i čekati, što se sve može razviti od takve strašne vatre. Što tu pomaže »svaku uru jednu žlicu«, što pomaže skupi kinin, jeftini antipyrin, što otrovni digitalis, koji veoma hrdjavo djeljuje na želudac? Ljekarije su za takvu živu vatru vrlo slaba sredstva, koja samo stišavaju groznicu. Što pomažu napokon ona umjetna sredstva, što ih dajemo bolestniku ili mu ih uštrcavamo, koja ga samo opajaju i onesviešćuju, da ne zna za ništa i ništa ne ćuti? Da ne uvažimo već vjersko i moralno stanovište, doista je žalostno kad gledamo takvoga bolestnika, gdje na polak driemlje, što više, gotovo je omamljen, te leži pred nami izkrivljenim licem, razkolačenih očiju? Hoće li to pomoći? U takvoj grozničavoj vatri ne pomaže ništa van gašenje. Vatru i požare gasimo vodom; obću vrućinu tiela, kad se sve čini kao u jednoj žeravici utažit ćemo najlaglje i najuspješnije podpunom mrzlom kupelji. Upotrebimo li kupelj svaki put, kad se vrućica pojavljuje, kad nas spopadne bojazan, ponovimo li ju na početku groznice svakoga pol sata, ona će doskora savladati taj opasni požar (vidi upale, škrlet, pošaline itd.).

Čuo sam već prije pripoviedati, kako se u velikih općih bolnicah za siromašne bolestnike, koji ne mogu platiti skupi kinin, često upotrebljuje mjesto toga lieka kupanje; u potanje doba doznao sam iz novina radostnu viest, da su u nekih bolnicah, naročito u vojničkih bolnicah u Austriji, opet počeli liečiti stanovite bolesti, kao pošalinu, vodom. Zapitao bih, zašto baš samo pošalinu? Zašto da se logično ne lieče vodom sve one bolesti, koje nastaju kao otrovne posljedice od groznićnih gljivica? Tko je već učinio jedan korak, neka ne susta. Premnogi izgledaju velikom napetošću i drugi korak, a medju njimi je i strukovnjaka.

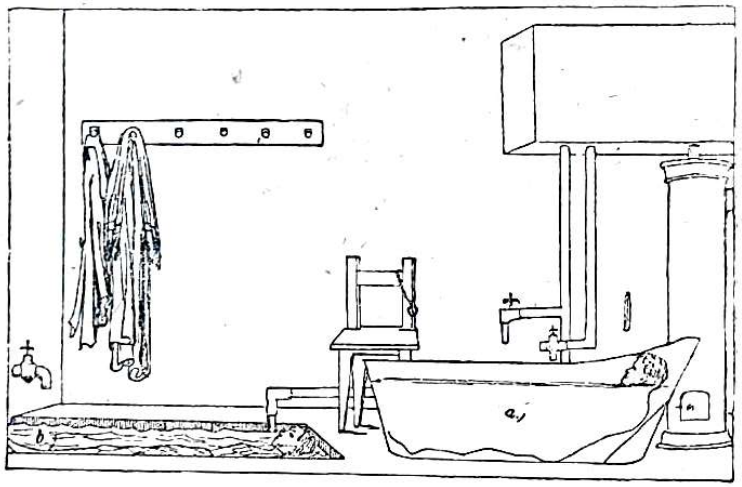
Ovdje ću napomenuti nešto, što bi možda sgodnije bilo kazati kod pranja. Ne mogu svi bolestnici upotrebiti velike mrzle kupelji; neki su možda već tako oslabili, da se ne mogu ni sami krenuti, kamo li dići s postelje. Zar takvi bolestnici moraju biti lišeni porabe mrzle vode? Nipošto. Po našem sustavu upotrebljuje se mrzla voda tako raznoliko, a svaka uporaba dieli se opet u toliko raznih vrsti i podvrsti, da će najzdraviji, kao i najbolestniji uviek naći za se ono, što mu je najudobnije i najugodnije. Radi se samo o tom, da se pravi način izabere.

Za težko bolestnoga čovjeka, koji sbog prevelike slabosti ne može uzeti podpunu mrzlu kupelj, imadu naknade u podpunom pranju, što lahko učiniti može i najslabiji bolestnik. Kako se to pranje obavlja, vidi kod poglavlja »o pranju«. Ovo pranje ponavlja se tako često, dok god je vrućina i tjeskoba vrlo znatna.

Upravo kod ovakovih težko bolestnih ljudi, koji moraju ostati u postelji, treba dobro paziti, da ne rabimo odviše drastično mrzlu kupelj ili pranje; time bi se naime zlo samo još pogoršalo.

2. Velika topla kupelj.

Ovu upotrebljuju kao i mrzlu zdravi ljudi i bolestnici. A upotrebljuje se na dva načina. Najprije udji u kupatilo napunjeno toplom vodom tako, da ti voda prekrije cielo tielo do vrata (sl. 4. a) t. j. da osim glave ne bude nikoji dio tiela izvan vode. U takovoj kupelji ostani 10—15 časaka. Onda predji brzo u drugo kupatilo (sl. 4. b) napunjeno mrzlom vodom i zaroni u vodu do vrata; glava treba da ti je izvan vode. Nemaš li pri ruci drugo kupatilo s mrzlom vodom, treba da brzo opereš tielo u mrzloj vodi. Za $^1/_2$ časaka moraš da obaviš mrzlu kupelj ili pranje s mrzlom vodom. Onda brzo, ne obrisav se prije, obuci se i hodaj (najmanje $^1/_2$ sata) u sobi ili vani i to tako dugo, dok se posve ne osušiš ili ne ugriješ. Seljaci mogu odmah ići na posao. Voda za tu prvu kupelj mora da je topla 24—26° R., za



Sl. 4.

starije ljude i 28—30° R. Savjetujem svakomu, da toplinu točno i oprezno izmjeri toplomjerom, koji se lasno dobiva. Nije dosta, da staviš u vodu samo cievčicu sa živom i da toplomjer odmah izvadiš; naprotiv, toplomjer mora neko vrieme ostati u vodi. Tek kad živa mirno stoji, znati ćeš, da si dobro mjerio. Tkogod pripravlja kupelj, neka ju ozbiljno pripravi i neka bude svjestan odgovornosti, koja je s njom spojena. Ravnodušnost i nehaj nisu nigdje tako neumjestni, kao kod ovakovih važnih usluga našemu bližnjemu.

Ova topla kupelj upotrebljuje se još i na ovaj drugi način:

Kupatilo se napuni toplom vodom kao i prvi put, no toplina treba da dosegne 25—30° R. Preko 30° R. ne smije toplina za ovakove kupelji nikad doseći (u kojih se slučajevih imadu upotrebiti, valja uviek posebice narediti), a ne smije ni izpod 25° R. saći; preporučujem, da se kupelj prosječno priredi toplinom od 30° R. Ova vrst kupelji

ne uzima se nikad samo jedan put, već uviek tri puta u toploj vodi, a 3 puta u mrzloj. To je tako zvana velika topla kupelj sa trojakom promjenom. Čitava kupelj traje točno 33 časaka; razne promjene podiele se u tom vremenu ovako (sat metni na stolac uz kupatilo i dobro broj):

10 časaka u toploj vodi,
1 časaka u mrzloj »
10 časaka u toploj »
1 časaka u mrzloj »
10 časaka u toploj »
1 časaka u mrzloj »

Mrzlom kupelji valja uviek i bez iznimke završiti. Zdravi, krepki ljudi treba da sjednu u kadu napunjenu mrzlom vodom te polagano zarone do vrata u vodu. Ćutljivi nek sjednu i brzo si operu prsa i ledja[1]) a da ne zarone do vrata. Podpuno pranje dobro će doći onim koji se previše boje mrzle vode i vriedit će im kao mrzla kupelj. Glavu ne valja nikad nakvasiti. Nakvasi li se ipak, valja ju obrisati; isto tako treba da poslie poslednje mrzle kupelji otareš ruke, da ne nakvase odjeću, kad se oblačiš. Što se tiče daljnjega, naročito, što se tiče nuždne kretnje poslie kupelji, vriedi točno sve ono, što je i za prvu kupelj spomenuto.

Moram ovdje još nešto opaziti.

Ja nikad ne preporučujem same tople kupelji, a da iza njih ne sliede mrzle ili pranje u mrzloj vodi. Poveća toplina, potraje li dulje vremena, ne jača nikad, već slabi i djeluje mlitavo na čitavo tielo; ona ne otvrdjuje, već naprotiv činl kožu ćutljivom prema studeni; ona ne zaštićuje, već je upravo pogibeljna. Topla voda otvara pore; kroz nje prodire svježi, hladni zrak, a posljedice se pokazuju već za nekoliko sati. Svako zlo uklanjaju temeljito podpune hladne kupelji ili podpuno mrzlo pranje poslie tople kupelji, (ne priznajem korist toplih kupelji), ako iza njih odmah ne sliedi mrzle); svježa voda jača, potlačujuć veću toplinu; ona osvježuje, jer prekomjernu toplinu tako reći uklanja; ona štiti, jer zatvara pore i čini kožu jačom, čvršćom.

I ovdje nam se je boriti s predsudom o tobože nagloj studeni, koja sliedi iza topline. Upravo sbog toga što poslie toplih kupelji sliede odmah mrzle, moraju se tople kupelji uzeti u povećoj toplini, neg što je inače normalno, nego što bih i ja drugčije preporučivao. Tielo se providi sa toliko topline, da je naoružano proti navali prodiruće studeni, te ju može laglje izdržati. Tko bi se prvi put odviše bojao mrzle kupelji u kadi, neka se što brže sasvim opere mrzlom vodom. To će ga osokoliti. Sve stoji do prvoga pokusa.

Tko je jedanput pokušao, taj se neće kašnje nikad kupati u samo toploj kupelji, a da se poslie nje ne okupa mrzlo. Mnoge, koji su iz-

[1]) T. j. preko ledja bacaj toliko mrzle vode, da se ciedi niz ledja i posve ih nakvasi

prva drhtali, ali se kašnje priučiše čudno djelujućoj promjeni, te ju i previše zavoliše, morao sam suzdržavati od prekomjernoga, da im se ne prevrne u zlo.

Neka se nitko ne plaši bockanja i čeprkanja u koži, koje živo ćutimo, osobito u noguh, kad se vratimo iz hladne kupelji natrag u toplu; to nam je kašnje neko ugodno čuvstvo trljanja.

Nisu potrebne posebne priprave kod ovih podpunih kupelji, da primjerice uzpostavimo u tielu pravu toplinu.

Kako kod svih toplih kupelji, tako i ovdje ne upotrebljujem nikad, osim možda vrlo riedko kod zdravih, samo toplu vodu; ja naime uviek primješam toploj vodi uvarinu ljekovitoga bilja.

a) Topla velika kupelj za zdrave.

Propisujem li zdravim, t. j. relativno zdravim (zdravim, al slabim ljudem) velike tople kupelji, biva to samo onda, kad se takvi slabi ljudi ne mogu odvažiti da uzmu mrzle kupelji, no činim to ipak samo zato, da ih s tom toplom kupelji te mrzlim pranjem ili mrzlom kupelji, koja neizbježivo sliedi poslije tople, pripravljam za svježu mrzlu kupelj.

Pri tom držim se ovih, izkustvom potvrdjenih načela:

Sasvim zdravim i jakim ljudem, kojih svježe rumeno lice odiše samo toplinom i životnom vatrom, ne preporučujem toplih kupelji nikad ili vrlo riedko. Pa oni ni ne traže toplu vodu, već poput ribe čeznu za mrzlom vodom.

Mladjim, slabijim, slabokrvnim, nervoznim preporučujem toplu kupelj, osobito onim, koji naginju grčevim, reumatizmu i sličnim bolestim. Ženam, koje su puno izmučene u kućanstvu, preporučujem uviek toplu kupelj. Svaki mjesec mogu se jedanput okupati u vodi, toploj 28° R., neka ostanu u njoj 15—20 časaka, onda neka se operu mrzlom vodom, to će biti sasvim dosta.

Tko naginje na udobolju, kostobolju, podagru, tomu se preporučuju mjesečno prije dvie takve kupelji, nego jedna.

Ljeti će mladji dobro činiti, pokušaju li mrzle podpune kupelji.

Starijim, slabim ljudem preporučujem, da se koža održi čista, da se tielo osvježi i ojača, neka se svakoga mjeseca barem jedan put kupaju u toploj vodi od 28—30° R., kupelj ima trajati 20 časaka, a poslie nje valja se čvrsto oprati mrzlom vodom. Poslie svake ovakove kupelji oživjet ćeš tako reći na novo i to zato, što je transpiracija (djelatnost kože) pojačana, te što krv življe obtiče tielom.

b) Velika topla kupelj za bolestne.

Kada se i od kojih bolesti ima upotrebiti velika topla kupelj, to nam kaže svaki pojedini slučaj bolesti. A uporabljuju se obadvie vrsti ove kupelji, pa se ne valja bojati, bude li se kupelj upotrebila dosta oprezno i točno.

Kupeljim je dvojaka svrha:

U jednom slučaju imadu pribavljanjem topline povisiti, umnožati tjelesnu toplinu, u drugom sudjeluju kod raztvaranja tvorina, koje bolestno tielo ne može više ukloniti vlastitom snagom.

Podpune tople kupelji pripravljaju se kao: kupelji trinami (Heublumen), kupelji zobenom slamom, kupelji omorikovimi četinami i mješovite kupelji.

Kako se pripravljaju i kako djeluju prve dvie vrsti kupelji, razpravljeno je u glavnom već kod toplih kupelji sjedećke. No, opreza radi, moramo neke točke ponoviti.

aa) Kupelj sa trinami ili dračem.

Metni malu vrećicu sa trinami u kotao s vrućom vodom i ostavi ju u toj vodi najmanje četvrt ure. Uspi onda svu uvarinu u kadu s toplom vodom, te sipaj u kadu toliko tople ili mrzle vode, dok ne dosegne propisanu toplinu. Ova vrst kupelji, najlaglja i najčešća, za pravo je najnedužnija normalna kupelj za grijanje tiela. I zdravi ljudi mogu tu kupelj vazda upotrebiti. U mom zavičaju šeću se po selu mnogi prijatelji vode, koji miriše po sienu. Voda je smedja kao kava; ona otvara pore i raztvara otvrdine u tielu.

bb) Kupelj sa zobenom slamom.

Kuhaj priličan snopić zobene slame kroz $^1/_2$ sata u kipućoj vodi u kotlu, pak čini s uvarinom, kako je gore rečeno.

Ova kupelj djeluje jače od one s trinami, te veoma dobro pomaže kod bolesti bubrega, mjehura, kod kamenca i kostobolje.

cc) Kupelj s omorikovimi četinami.

Ova kupelj priredjuje se ovako: Uzmi omorikovih četina (Fichtennadeln), što su svježije, tim su bolje, te sitno srezanih grančica, makar bile jako smolaste, pak razrezanih jelovih češera i svu tu mješavinu kuhaj $^1/_2$ sata u kipućoj vodi. S uvarinom čini kako je gore kazano.

I ova vrst kupelji djeluje povoljno kod bolesti bubrega i mjehura; ali slabije nego kupelj sa zobenom slamom. Poglavito djeluje ova vrst kupelji na kožu, te je potiče na djelatnost; djeluje i na unutarnje organe, koje jača Ova mirišuća i okrepljujuća kupelj sa omorikovimi četinami pristaje ponajbolje za starije ljude, kako već gore spomenusmo.

dd) Mješovite kupelji.

Tako se zovu one, koje se priredjuju od uvarine raznoga bilja, kad primjerice nemamo dosta stanovitog ljekovitog bilja. Najčešće sam

miešao uvarinu od trina, te zobene slame, pošto su se obadvie vrsti bilja zajedno skuhale. Kupelj sa zobenom slamom postaje ovako samo još mirisnijom.

Dobro je kupati se, to znam, reći će mi tkogod; no stvar je odviše skupa i skopčana sa prevelikimi neprilikami.

Tako bi mi punim pravom mogao prigovoriti onaj od mojih čitatelja, koga bih poslao u Opatiju ili u Karlove vari ili u drugu koju kupelj ili komu bih preporučio, da kupuje one male, skupe, crne bočice, dobro začepljene i napunjene izvadkom omorikovih četina i da u svaku kupelj izlije polovicu ili trećinu ovih bočica.

No ovako nema nitko niti najmanjega razloga, da se tuži, niti se može izpričati, niti smije prigovarati. I najsiromašniji može sasvim lako prirediti svaku vrst spomenutih kupelji, a k tomu će uviek imati najčišći izvadak, od kojega ne može nigdje dobiti ni boljega, ni naravnijega.

Upravo sam za siromašnije ljude tražio, što je moguće sgodnije i jeftinije kupelji, da oni ne budu lišeni blagodati kupelji, koja je toli koristna po zdravlje.

U tu svrhu nije nuždno putovati, nego najviše otići u štagalj ili sienik ili u najbližu šumu. Dakle te kupelji stoje tek nekoliko koraka ili gdjekoju rieč. Trina ili zobene slame poklonit će svaki seljak vrlo rado svakomu siromaku; sa svake jele lako je dokučiti češera i sitnih grančica. Drven škaf naći će za cielo svatko u svojem gospodarstvu; u nuždi posndit će mu ga rado susjed.

Toliko glede troškova.

Što se tiče truda i neprilika, samo ću ovo pitati: zar je za te i tvoju okolinu manje neprilično, ako moraš po čitave nedjelje ležati u postelji ili kad zanemareno, prekomjerno oslabljeno tielo polagano vene i propada?

O naporu i poslu ne može tu biti govora; morao bih okrstiti lienošću i težnjom za udobnošću nehaj svakoga onoga, komu se čini previše izpuniti moje najumjerenije zahtjeve. Tko bi sbilja tako mislio,-taj ni ne zaslužuje ovakve kupelji.

3. Mineralne ili rudne kupelji.

Treba da još koju reknemo i o mineralnih ili rudnih kupeljih, o kojih su me često pitali.

Moje nemjerodavno mnienje o toj stvari je ovo: Po mojih načelih o liečenju vodom ne marim za rudne kupelji, jer ne odobravam ništa, što je prisilno i sve jedno mi je, ima li to djelovati izvana u nutarnjost ili izravno prema nutarnjosti. Ja sudim i vazda ću tako suditi: najblaža uporaba ujedno je i najbolja, radilo se sad o vodi il ljekarijah itd. i tko je, upotrebljujuć jedan liek, postigao svoju svrhu

neka se ne laća drugoga. Naravi, oslabljenomu organizmu moramo polagano pomagati, nipošto strogo i prenaglo; bolestno tielo moramo blago i lagano tako reći voditi, te ga po koji put pomažuć i podupiruć, prihvatiti izpod uke, ali ga ne gurati, ni navlačiti; ne moramo si utuviti u glavu, da baš s ovim ili onim moramo absolutno nešto postići, već moramo samo sudjelovati, da tielo samo obavlja svoj posao, a kad si ono već samo umije pomoći, treba da se kanimo i te najblaže pripomoći.

Spomenut ću jedan primjer iz vlastite praktike. Sigurno je svatko primietio, kako kod mene nema kojekakvih kefa i krpa za trljanje. Prije sam ih i ja upotrebljavao, premda vrlo riedko, ali sam se izkustvom uvjerio, da voda sama bez tih više manje silovitih mjera (ubogo tielo ima se onda uz sav drugi posao starati još i za to, kako će sgnječene i okefane mišice opet u red staviti) najbolje djeluje, ako se ona upotrebljuje, kako valja. Za mene je najbolje trljanje, koje se postizava grubom košuljom od platna ili povjesma, pa je na tielu danju i noću.

Sam naziv rudna kupelj označuje već nešto, što oštro djeluje. Sve te vode, zvale se one kako mu drago, izvirale gdje bilo, imaju više ili manje blažih ili oštrijih soli. Ovakove slane vode, upotrebljene izvana da bi djelovale na nutarnjost, čine mi se kao perutnjača i piesak, s kojimi bih htio čistiti srebro i zlato. Srebro i zlato nježne su i ćutljive kovine. Zar su nutarnji tjelesni organi manje nježni, manje ćutljivi? Puki dah potamnuje srebro, a odviše oštre stvari vriedjaju ga. Budemo li ga tako čistili, ono će doduše biti svietlo, perutnjača i piesak uklonit će temeljito nečist, ali srebro ne će moći dugo izdržati takovog surovog čišćenja, bolje reći zlostavu. Tu nije potrebno, da izvadjam daljne zaključke, nije nuždno, da obširno razlažem, kakve ćutljive, nježne i plemenite kovine imaju čistiti takve vode.

A što veli izkustvo na ovu moju tvrdnju?

U glasovitijih kupalištih ne pokapavaju pokojnike danju, već noću, ne prate ih na vječni počinak s pjesmom i glasbom, već u podpunoj tišini, da se živi ne uznemire i ne zaplaše. A pokapaju tako mnogo ljudi. Svake godine umire priličan broj ljudi u raznih kupeljih. Pripovieda se često: ovaj ili ova bila je prvi put tamo te i te godine, njemu ili njoj izvrstno je prijala kupelj. Stara bolest povratila se je opet, a on je i opet pošao onamo. Te i te godine bio je po drugi put tamo, ali mu kupelj nije osobito prijala, govore rodjaci i znanci. Bolest se je pojavila u oštrijem obliku, no on nije mario za posljednje izkustvo, već je i po treći put odputovao onamo. Povratio se je očito opravljen, ojačan, kupelj mu je vanredno prijala. No on se je vratio kući, da tuj umre. Gdjekojim uštedit će smrt u kupelji putne troškove za povratak kući. Ovakovih pripoviesti slušao sam svu silu i nebrojeno puti.

Tko pohadja kupelji samo radi zabave i za volju družtvu, ne treba se bojati gore navedenih posljedica; tomu je samo računati sa svojom novčarkom, koja tuj prije svega dolazi na liečenje i čestito se peruša.[1])

Ne valja mrko gledati ni one, koji sbog boležljivosti ili što naginju sušici itd. pohadjaju tako zvana klimatička lječilišta, promjenu zraka, koji putuju u Meran, južnu Francezku, Italiju ili čak u Afriku. Što se mene tiče, ja mislim uviek: za ribu je voda najbolje mjesto, za pticu veličanstveni zavičaj svježi zrak i slobodna priroda; za mene je najpovoljniji klima i najzdraviji zrak onoga mjesta, one okolice, gdje me je stvoritelj stvorio. Čini li mi se zrak preoštar, nastojim da otvrdnem; pa kad i obolim, hasnit će mi voda moga zavičaja isto onako, kao i ona, što no teče u stranih zemljah. Moram li božjom voljom umrieti, dobro je, jedan put to mora biti, a domaća je zemljica najlaglja veli rečenica; u njoj se počiva bolje i mirnije.

A što nas uči novo od godine do godine sve više odobreno izkustvo o tih blagih zračnih i viših klimatičkih lječilištih?

Pitam dvoje: Koliko se je onih, koji su sbilja bolestni pohrlili u ta lječilišta, povratilo podpuno ozdravljenih? Nadalje: Koliko ih je za uviek, osobito u toplijih lječilištih, ostalo i pokopano tamo.

Ostani dakle kod kuće, hrani se pošteno i — peri se svaki dan!

V. Djelomično kupanje.

Sliedeće kupelji označujem općim nazivom djelomičnih kupelji, prije svega zato, što se upotrebljuju samo za pojedina uda, a naročito za to, što neću da gradivo ciepam u još više odsjeka.

1. Kupanje ruku.

Sam naziv govori dosta, a kod dotičnih bolesti biti će naposeb govora o tom, kad i u kojih se slučajevih imade upotrebiti ova vrst kupanja, da li mrzlo ili toplo; kako dugo ima trajati, da li 2—3 minute, da li $^1/_4$ sata, koliko puta se mora uzeti, u kakvoj biljevnoj uvarini itd.

Glede uporabe neka bude dovoljna tek ova opazka: U nekoga je primjerice na ruci bolestan i ranjav prst. Ja ne djelujem samo na prst, već na ruku, rame, na cielo tielo. Bolestan prst samo je hrdjavi plod nevaljane grančice, nevaljane grane, hrdjavoga stabla. Ako je stablo zdravo, ono daje dovoljno i valjanoga soka, pak i plod mora biti dobar.

Hvoje i grane, t. j. ruka i rame popravljaju se uz umatanje još i kupanjem ruku i ramena.

[1]) Tu bi čovjek mogao pripoviedati svu silu zabavnih, ali vrlo žalostnih crtica. Mislim ipak, da je bolje ne govoriti o tom, ako u tih crticah i ima dosta poduke. Moguće je, da ću kašnje moći i o tom koju reći.

2. Kupanje glave.[1])

Kupanje glave spada medju najvažnija djelomična kupanja. Upotrebljuje se toplo ili mrzlo, a najbolje je, ako se čini ovako:

Posudu s vodom metni na stolac, u vodu zaroni gornji dio glave (vidi sliku 5.) t. j. tjeme i drži ga 1 časak u mrzloj vodi, a zatim u toploj 5—7 časaka. U koiiko kosa na šiji nebi bila nakvašena, možeš ju nakvasiti rukom t. j. navlaži i onu kosu, koja je ostala na šiji suha, dok si tjeme turio u vodu.

Sl. 5.

Poslie kupanja obriši kosu brižno. To je jedini slučaj, gdje je nuždno, da se obrišemo, te preporučujem u tom najveću opreznost i točnost, jer bi nehaj lahko prouzročio težke bolesti glave, kao reumatizam itd. Kad si se dobro obrisao, treba da ostaneš u sobi ili da se pokriješ kapom, koja će posve pokriti navlaženu kosu i da si kapu ne skidaš, dok god se kosa sasvim ne osuši.

Mnogi kupaju glavu mnogo jednostavnije, a čine to osobito mladići na selu. Oni često turaju glavu nekoliko put po redu u valov, kao patke u mlaki ili ju drže pod cievi, iz koje curi voda. To im godi. I dobro čine! Samo neka ne prećeruju (neka to ne čine prečesto i ne predugo) i neka dobro pamte pravila otiranja glave.

Dobro je, da mrzlo kupa glavu onaj, tko nosi kratko striženu kosu. Kad je kosa dugačka,[2]) prodire kroz nju voda teže do kože, (to je prava svrha kupanja), a i teže se suši. Takvim preporučujem dakle uviek toplo kupanje glave sbog duljega trajanja.

Kupanje glave odredjujem često proti glavobolji — i tad je uviek kratko i mrzlo, — većinom ipak onim, kod kojih ima na vlasištu svakovrstnih čirova i ranica, te suhih krastica, gdje ima peruti i prašine, a često i nečega drugoga, što bi dakako prije noć kriti morala nego dan i što ne bi kosa imala pokrivati. Ovi neka svoju glavu toplo kupaju, a onda nek ju mrzlo polievaju ili mrzlo peru.

Na ove kupelji glave upozorujem osobito. Ako se na selu u malih seljačkih kućicah, u još manjih sobicah kroz čitavu zimu nikad ne

[1]) Na raznih mjestih ove knjige kaže se opetovano, da se glava ne mora kvasiti. Glavni je tomu razlog, što seljaci nisu točni sa otiranjem namočene glave, a to može lahko prouzročiti kakvo zlo. U ostalom je glava, naročito kod mužkaraca, buduć izložena svakoj nepogodi, najkrepči dio tiela.

[2]) Kratka kosa vrlo prija zdravlju, primjerice kod onih, koji pate od česte glavobolje, a dobro služi i njegovanju kože na glavi. Dugačka kosa liep je ures, liep dar od Stvoritelja; no treba je dobro gojiti, držati u čistoći, te ne šteditи ni četke, ni češlja. Svaka majka pozna ružne posljediče nečistoće glave.

otvaraju i onako malene škuljice, prozvane prozori, to nastaje u njih najposlie takav gust zrak, da bi ga mogao rezati, koji svakoga, koji udje u sobu, tjera natrag na polje, jer je nesnosan.

Kad se dakle sobica nikad ne čisti, nikad ne pere, kakav mora na posljedku da bude pod?

Može li drugačije biti ubogom vlasištu, ako dugačka kosa ili 2 i 3 struko zamatalo kroz čitave pol godine ne propušta ni tračak sunca do kože na glavi, koja je i onako sakrita? Pa ako češće ne upotrebimo vodu ili lug i to vrlo energično kako mora da bude napokon toj koži?

Uz takav nehaj može se tuj stvoriti pravo more krasta itd. prava gnjiloća, te mnoge majke vrlo dobro znadu, što će reći takva gnjiloća.

Na žalost, poznata je istina, da se njegovanje glave prečesto zanemaruje. Svako jutro umivamo lice, radimo to kroz godine i godine i mislimo, da smo time sve učinili. Ali to nije ni iz daleka sve. Preporučujem njegovanje glave za dobro nuždne čistoće, preporučujem to mladeži i odraslim; u prvom redu ga preporučujem majkam.

3. Pranje očiju.

Ovo treba učiniti mrzlom ili toplom vodom. U obadva slučaja priredjuje se za oči ovako:

Turi lice u mrzlu vodu, otvori oči te i njih kupaj $^1/_2$ minute. Zatim ustani, počivaj $^1/_2$ minute ili jednu minutu, a onda opet turi lice u vodu. To možeš učiniti 4—5 puta. Toplo pranje očiju (24—26° R.) ima se uviek dovršiti mrzlom vodom, bilo da je poslednje pranje mrzlo ili da na koncu operemo oči mrzlom svježom vodom. Isto tako neka voda za pranje očiju ne bude tek samo topla voda nego biljevna voda. Pol žlice komarača (sladkoga januša) ili uvarinu od vidca (očanice, Augentrost) uviek mi je veoma dobro došla bila.

a) Mrzlo kupanje očiju djeluje izvrstno na zdrave, ali slabe oči. Ono jača i osvježuje taj vidni organ u vanjskom i unutarnjem sustavu.

b) Toplo kupanje očiju (mlačno) upotrebljuje se, da se umekšaju otekline na oku iz vana, pak da se nezdrava t. j. gusta gnojna tekućina, što se često pravi u oku, raztvori te izlučuje.

C. Pare.

Kako u obće uviek upotrebljujemo vodu u najblažoj formi, tako upotrebljujemo i pare; zato su i one skroz nepogibeljne i neškodljivo. U za sve to treba vodene pare upotrebiti vanredno oprezno. Što donaša bolestniku zdravlje, koji radi izpravno i po propisu, može zdrava čovjeka, radi li nehajno i mlitavo, svaliti u bolest. Tko n. pr. neposredno iza parne kupelji izadje na polje, na hladni zrak, a da se prije nije nije oprao mrzlom vodom, može sasvim lasno težko, a i

smrtno oboliti. Tu je parna kupelj nedužna kao novorodjenče. Ova prva opazka neka opominje na opreznost, a ne da zastrašuje. Ponavljam, tko upotrebljuje parnu kupelj kako valja, ne treba se bojati ni najmanje pogibelji.

Da li su parne kupelji u obće potrebne, da se njimi liečiš? Kad domaćica čisti rubeninu, upotrebljuje toplu i mrzlu vodu. Topla voda imade raztvoriti ono, što se iz rubenine mora ukloniti. mrzla pako voda uklanja ono, što je topla raztvorila. Ovako od prilike radi i onaj, kojj lieči. I kod bolesti mora se mnogo toga, kao n. pr. ustavljena krv, pokvareni sokovi itd. raztvoriti te izlučiti. To se postizava toplinom. Iza toga valja tielo ojačati, učiniti ga sposobnim za odpor. To se opet postizava mrzlinom.

Svako tielo mora usljed toga da ima u sebi stanovitu mjeru topline, hoće li da svoje radnje lahko obavlja.

U zdravom tielu dosta je prirodne topline, ono je ne treba umjetno dobavljati.

Svako boležljivo tielo osjeća brzo, kad ne ima nuždne nutarnje topline i zato ju treba kako mu drago nadoknaditi. Mnogim bolestnikom pomažu zamatanja i oblozi, nekojim opet dobavljaju tu nuždnu toplinu najbolje parenja.

Kako se razumno postupa s parenjem? Na to pitanje nije lasno odgovoriti. Ja ću samo reći u kratkih crtah moje izkustvo, no moram kazati, da sam u tri godine tri put promienio svoj postupak s parenjem. Izprva sam prijanjao uz obćenito mnienje, te sam kroz 13 godina upotrebljivao podpune parne kupelji. Nu uvidiv, da željenih uspjeha ne postigoh, mienjao sam i mienjao, dok se ne uvjerih, da je moj sadanji način uporabe parenja, naime posve blagi način, koji se brižno uklanja svake oštrine, najprobitačniji, pak ga upotrebljujem najuspješnije već nekoliko godina.

Još mi je ovdje nešto napomenuti:

Prije kakvih trideset godina počeli su i kod nas u južnoj Njemačkoj upotrebljivati ruske parne kupelji. Pošto mnoge obitelji nisu mogle, da si prušte taj velegradski luksus zdravstvenoga kupanja, pronašli su mjesto toga poznate znojnice, koje su imale nadomjestiti parpu kupelj.

I ja sam sebi dao načiniti takvu znojnicu t. j. ormarić sa vratima i s otvorom gore, kroz koji se je glava udobno mogla turiti na polje. Para se je iz vana dovadjala u tu znojnicu; bolestnik ili onaj, koji je htio da se kupa u znoju, stao je ili je sjeo u taj ormarić, te je s tihim pregaranjem promatrao toplomjer, što su ga predanj stavili. Oko vrata omotan bje suhom krpom, da ne izlazi para; mrzli oblozi pokrivahu mu glavu, da ostane hladna, dok se je čitavo tielo za kakvih 10—15 minuta parilo u najvećem znoju. Ova parna kupelj dovršila bi se uviek tako, da su na dotičnoga izlijali jedan škaf mrzle vode ili ga bacili u podpunu kupelj. Kad je bilo potrebno, da se bolestnik

što više znoji. metnuo sam ga po 2 put u taj ormar, a svaki put bio je po 15 minuta u njem. Poslie svakoga parenja dao bih ga kroz ½ časaka brzo oprati mrzlom vodom.

Meni se je činilo, da ne ima ništa boljega od ovoga parenja, no ja sam ipak vidio, da uspjesi nisu baš osobito sjajni bili. Naročito u zimi bilo je vrlo težko s tim načinom parenja. Za nekoliko časaka navalila je najvruća para, koja je cielo tielo jednako zavila te ga sa svih strana ljuto spopala, na cielo tielo tako, da se silno znojilo i time ga učinila vanredno ćutljivim za mrzlinu. Meni je barem uviek bilo težko iza takve kupelji tako čuvati svu kožu od svježega, hladnoga zimskvga zraka, da ne bi ma koji dio kože postradao i time zadao trajniju, često dosta ljutu bol.

Koješta sam činio, da tomu zlu doskočim i često sam o tom razmišljao.

Neke zime dovede me slučajno put u Monakoo. Imao sam baš prilično žestok katar. Slučajno mi dopanu ruku novine, a u njih nadjem na zadnjoj strani medju oglasi kako se ruska parna kupelj vanredno hvali. Medju inim, čitao sam i ove rieči u tom oglasu: »Treba samo pokušati i svatko će se uvjeriti, da jedna jedina kupelj može izliečiti i najjaču hunjavicu«. To ipak moram viditi, pomislih u sebi. Smišljeno, učinjeno. Potražih taj zavod, uzeh tu rusku kupelj i sbilja ne osjetih poslie nje ni traga mojemu kataru. Jedva je pako minulo 5—6 sati, eto ti opet na novo katara po svem tielu i još jedan put tako žestoko, kao što je bio onaj, koji sam ostavio u ruskoj parnoj kupelji.

Ovaj način parnih kupelji nije nipošto pravi. Ne govorim o sebi, nego kako da čini slab čovjek, bolestnik, po gotovo težko bolestan čovjek ono, što je kadro uzdrmati jaka, posve zdrava čovjeka? Pak u istinu, s tukovim čovjekom treba drugčije postupati.

Iztraživajuć i kušajuć dalje, došao sam do uvjerenja, da i kod parnih kupelji mora vrieditи isto načelo, koje vriedi za sve uporabe vode, naime, da je najblaža uporaba ujedno i najbolja. Najblažu uporabu nazivljem i najjednostavnijom, t. j. onom, koja tielo najviše štedi. Nikada se neću pariti (n. pr. zato, da naravnu toplinu povisujem), kad je neznatna uporaba vode, primjerice priljevanje ili kupelj na polak dosta; nikad neću cielo tielo mučiti podpunom parnom kupelji, kad je dosta, da parim pojedino udo. Ne quid nimis, t. j. držat ću se i kod upotrebljivanja pare zlatne sredine: ne traži ništa od prirode nasiljem, nego idi uzporedo s njom, podupri ju prijateljski i pozivaj ju blagimi sredstvi, da sama i dragovoljno obavlja svoju radnju

Sva parenja, koja ja upotrebljujem, tek su djelomična, t. j. tiču se izravno samo pojedinih uda; uza sve to djeluju ipak na čitavo tielo. U tom je baš veliki probitak. Pare djeluju ili bolje reći, slabe samo bolna mjesta na tielu, a ostalo tielo ne diraju, ne slabe. Ono pridržaje svoju podpunu snagu i miruje, dok trpeći dio, na koji je para djelovala, posluje, a kašnje dobiva neku odštetu za izgubljenu silu od mirujućih dielova.

Ja upotrebljujem mnoge parne kupelji samo za to, da one pripravljaju tielo za upotrebljivanje mrzle vode, da omoguće povišenjem topline uporabu vode i da pośpješuju djelovanje vode ili da podpomažu u nutarnjem tielu (primjerice raztvaranjem u dušniku i plućima) djelovanje vode, upotrebljivane iz vane. Riedko kad se upotrebljuje samo parenje.

Kako trebaš oprezan biti glede ohladjenja, odievanja i kretanja, kaže ti specialno opisivanje pojedinoga načina parenja.

Moram upozoriti na još jednu obsjenu.

Vrlo često biva, da gdjekoje od mnogobrojnih parenja, osobito parenje glave ili nogu vanredno povoljno djeluje. To potiče odatle, što te pare jako raztvaraju te izlučuju, što su vrlo lake i neobično udobne, pak ih bolestnici neizmjerno vole. Tu je velika pogibelj, da se ovo ne upotrebljuje, kako valja, a to bi bilo onda, kad bi ovako parenje odviše često upotrebio, jer bi time nepromišljeno podkapao svoje zdravlje. Est modus in rebus! Neka nam je uviek pravilo i dužnost, da budemo mudro umjereni!

Kazat ću nekoliko primjera.

Bolestnik iza tifa (pošaline) ili druge koje težke bolesti boluje često još od glave ili od čeg drugoga. Tuj izvrstno pomažu pare. Dakako, treba da te pare budu blago i lako parenje glave i nogu, jer takav čovjek nema mnogo krvi, ni sokova. Da ugasim goruću žigicu, ne treba mi kovačkoga mieha, kad mi je dosta najtiši dah.

Isto valja i za sve slabokrvne ljude. Grijače pare gode im neobično; previše pare otima nam krv, toplinu i život.

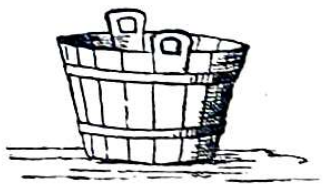
A mogu li krupni ljudi za cielo izdržati mnogo parenja i znatno znojenje?

Često mogu baš ti najmanje izdržati i to jednostavno zato, što su slabokrvni. Baš kod takovih ljudi i štedim s parami i upotrebljujem ponajviše zamatanja da pospješim transpiraciju (izpirivanje kože). Gdje je transpiracija u redu, ne treba se mnogo znojiti.

Sad ću redomice navesti parenja, koja upotrebljujem:

1. Parenje glave.

Za parenje glave nuždne su neke pomanje priprave. Za to parenje najbolje je uzeti mali drveni škaf, više dubok nego širok, s ušima, o koje se možemo udobno prihvatiti rukama i s poklopcem, koji škaf dobro zatvara (sl. 6.) dvie stolice, i poveći vuneni gunj, da se s njim pokriješ. Na višu stolicu sjedni, a na nižu metni škaf.



Sl. 6.

Kad si sve to pripravio, napuni škaf, postavljen na nižu stolicu, kipućom vodom do tri četvrtine onda pokrij škaf pokrivačem i

vlažnom krpom, da što manje pare izhlapi. Skini svu gornju odjeću do hlača, a povrh ovih poveži se suhim omotom, da ti znoj, što će niz tielo teči, ne navlaži hlače. Sjedni na višu stolicu i uhvati se rukama za uške škafa, sagnuv se gornjim tijelom nad škaf (v. sl. 7.) Pokrij se onda vunenim gunjem, ali tako, da si sa svih strana zaogrnut, te da para ne može nigdje izlaziti. Sada neka drugi tko skine oprezno poklopac i vlažnu krpu sa škafa, nadigav malo gunjac, a tad provali para iz škafa kao žarka struja na glavu, prsa, ledja, u kratko na cielo gornje tielo i započimlje svoje djelo raztvaranja.

Sl. 7.

Tko treba da pripazi bolestnika, te mu posluži, neka osobito pazi na slabije bolestnike, koje lasno zabole ledja, da sgodno sjednu i da ledja dobro nasloniti mogu itd. Ali neka se ne obazire na tužaljke i naricanja, kad n. pr. koji od bolestnika zavapi: »dulje ne mogu izdržati,« »meni će pasti kap« itd.

Moguće je, da se mnogi u prvi mah zastraše od žarke topline, no doskora naviknu žarkoj, tropičkoj vrućini i u skoro će naći, kako će biti najsgodnije. Kod prve navale vrućine pare neka se bolestnik malko izpravi, neka digne glavu, da ju može amo tamo kretati itd. Kako se bolestnik malo naviknuo ua toplinu, sagnut će propisanim načinom tielo na škaf, iz kojega se diže para.

Tu se ne trebaš baš ničega bojati. Znadem za mnogo slučajeva, u kojih parenje glave učinjeno točno prema propisom, nije a ma baš ni najmanje škodilo. Preporučio sam ga kod raznih osoba u raznih bolestih i uviek sam valjano uspio Pare nisu nikad škodile, ali su si često naškodili sami oni, koji su mislili da sve znadu najbolje, pak se kod uporabe parenja nisu držali pravila, reda i propisa, već su radili po svojoj glavi. Jedno parenje traje 10—15 časaka. Bolestnik neka za čitave procedure sagiblje glavu i neka otvori oči, nos, usta, ako to ikako činiti može, da para i u nutarnjost prodire i neka to čini dokle god može.

Kad mine vrieme od 10—15 časaka, ukloni se vuneni pokrivač, pa se cielo gornje tielo čvrsto opere svježom vodom. Bolestnik onda, ako je zima, hoda po sobi, a ljeti izlazi na polje i hoda tako dugo, dok se posve ne osuši, te dobiva normalnu toplinu kože.

Na ovom mjestu sgodno je, da nadovežem nekoliko važnih opazaka, na koje strogo upozorujem.

Čista vodena para ne djeluje uviek povoljno na svako oko, isto tako ni na želudac i pluća, ako se udiše. Zato miešam u vruću vodu uviek malo bilja. Preporučam nada sve malo komorača (sladkoga januša), koji izvrstno djeluje. Jedna žilica samlivenoga komorača dovoljna je za jedanput. Dobro je upotriebiti i žalfiju, tučju travu, trputac, rutavu metvicu, pčelinjak, bazgu i lipino cvieće. Ako svega toga nemaš pri ruci, uzmi šaku kopriva ili trina i primiešaj vodi; biljku prezri koliko ti drago, ali je ipak ljekovita.

Kod običnih ljudi djeluje para doskora; ponajviše već za pet časaka curi im krupni znoj sa čela, a za 8—10 časaka pomaljaju se krupne kapljice znoja iz svih pora.

Imade ipak bolestnika, — to su redovito slabokrvni ljudi, u kojih je malo prirodne topline, kod kojih para ne djeluje tako lako. Tu se pomaže tako, da se na ognjištu užari komad obične opeke te metne 10 časaka po prilici poslie započetoga parenja u parnu kupelj, usljed čega ponovno zašumi voda, a gusta para diže se iz škafa.

Kad je bolestnik dovršio ovo parenje glave, koje se u zimi mora vazda obaviti u ugrijanoj sobi, ne smije podnipošto izaći na polje, a da se prije ne bi mrzlom vodom oprao, koja će otvorene pore opet stisnuti. U zimno doba dobro će biti, ostane li bolestnik još $^1/_2$ sata u toploj sobi, šečuć se amo tamo; tek poslie toga može izaći. Tko ne čini tako oprezno, može oboljeti ne samo od katara, nego moguće i od težke, smrtonosne bolesti. Hladno se oprati možeš na više načina. Najjednostavnije je, a to preporučujem osobito slabijim ljudem, kojim je nuždna pomoć drugih, da se bolestnik brzo opere ručnikom, namočenim u mrzlu vodu. Kod bolestnika, koji imadu na glavi otoke, ćirove ili im teče iz uha, u obće kad je potrebno obilnije izlučivanje nezdravih tvorina s glave, valja poslie prvoga i drugoga parenja glave oprati gornje tielo mrzlom vodom. Ako tako ne radiš, zujilo i zvonilo bi ti u ušima itd. To je doduše neugodno, ali nije opasno. Kod dalnjega parenja, kad se je već mnogo nečisti izlučilo s glave, može se mjesto pranja cielo gornje tielo polijati mrzlom vodom. U obliku gornjega polieva saspe se jedna ili dvie kantice mrzle vode po parenih mjestih, izuzam glavu t. j. vlasi; prsa pako valja čvrsto oprati. Dalnji postupak ravan je postupauju poslie polievanja t. j. nakon što smo brižno otrli lice i kosu, obučemo brzo odjeću, ne obrisav ostalo tielo, dobro se krećemo ili se latimo posla dok se posve ne osušimo i normalno ne ugrijemo.

Komu je moguće da se poslie parenja glave okupa najviše 1 časak u podpunoj mrzloj kupelji, neće krivo učiniti, upotriebi li tu priliku.

U tom slučaju djeluje kupelj vrlo znatno; ona se proteže na svu kožu gornjega tiela, na kojem otvara pore, djeluje i na nutarnjost, jer

raztvara u nosu, dušniku, u plućima itd., — i izlučuje. Kod nahlade vlagom ili promjenom temperature; kod glavobolje, zujanja u ušima, reumatičkih grčevitih boli u zatiljku i na ramenih, kod stezanja u prsima, kod začetka sluzne groznice, a to su sve pojavi koji prate razne katare, uspješno se upotrebljuje parenje glavu. Ako se to parenje upotrebljuje 2 puta za tri dana, izlječi se nahlada obično sasvim. Katare u početku lieči obično samo jedno parenje glave, pojavio se taj katar gdje mu drago.

Komu je nabrekla glava, tko imade nerazmierno pun vrat ili su mu otečene žliezde, neka 2—3 put na tjedan pari glavu. Kod upale očiju, nastale od nahlade, studeni itd., pak kod krmeljivosti treba isto učiniti. Potonje vrsti bolestnici postići će još veće uspjehe, budu li u večer onoga dana, kad su parili glavu, kupali $^1/_4$ ure noge u toploj vodi, u kojoj ima pepela i soli.

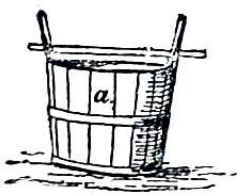
Kod kongestija, pače i poslie kapi, dao sam vrlo uspješno pariti glavu U takvih slučajevih mnogi krivo misle, da ovakove parne kupelji tjeraju svu krv u glavu. Taj je strah neosnovan. Preporučujem u ostalom prema momu izkustvu, da se u spomenuta dva slučaja glava pari samo 10—15 časaka i da se poslie toga što prije pare i noge.

Pošto parenje glave djeluje raztvarajuć te bi preobilno znojenje moglo oslabiti organizam, ne smije se to prečesto upotrebljivati. U pravilu ne smije se to činiti više od 2 put na tjedan. U riedkih slučajevih, kad je nuždno više toga raztvarati te izlučivati, može se u jednom tjednu svaki drugi dan glava pariti, ali ne smije tako dugo trajati.

2. Parenje nogu.

To isto, što parenje glave čini kod gornjega diela tiela, biva u dolnjem dielu tiela, kad pariš noge.

Upotrebljuje se ovako:



Sl. 8.

Na stolac, na koji ćeš sjesti, razprostri prilično širok i težak gunjac. Sjedni na taj gunjac, pridržav gornju odjeću, ali golih nogu. Metni preda se škaf napunjen nešto preko polovice, vrelom vodom. To može biti isti škaf (a), koji si imao, kad si pario glavu. Na gornjem obodu škafa, stoje dvie uzke drvene pritke, na koje ćeš moći položiti noge. Te pritke postavi tako, da budu čvrste i da se ne bi mogle prelomiti i noge ti pasti u kipuću vodu.[1]) Kad si onda sjeo, a pred tobom je vrela voda, zagrni škaf i noge tako s gunjcem na kojem sjediš, da ni najmanje pare ne

[1]) Mjesto tih pritka može se upotrebiti komad drveta, koje je u sredini priredjeno za namještenje nogu, a oba kraja tako su izdjelana, da se mogu zataći u

izlasi, već da se što više toga toploga življa diže od odzdol gore k nogam, trbuhu i dalje[2]) (Vidi sl. 10.) Za parenje nogu upotrebljujem redovito laglju, kipuću uvarinu trina. Kao kod parenja glave, tako mogu i kod ove pare pojačati djelovanje pare, ako iza 5 ili 10 minuta mećem u vodu polagano i oprezno komad užarene opeke. Taj komad ne valja baciti u vodu, jer bi onda vrela voda mogla pljuskati i noge ti popariti. Da li ćeš manje ili više takovih užarenih komada opeka baciti u vrelu vodu te da li ćeš noge duže ili kraće pariti, to ovisi o tom, hoćeš li da para više ili manje djeluje. Često je nuždno, da se noge pare i znoje samo do koljena, primjerice kod onih, koji pate od znojenja nogu, često opet nastojimo parenjem nogu uznojiti čitave noge, dakle i bedra, kadkad cielo dolnje tielo, dapače i čitavo tielo. Vidio sam mnoge, kojim je usljed ovoga posve primitivnoga i jednostavnoga parenja nogu tekao znoj sa čela, kao da su se najjače znojili pod 2—3 perinama. Najblaže djeluje takova para, ako metneš u vrelu vodu jedan komadić užarene opeke i da se tako pariš 15—20 minuta; da se najvećma u ovakovoj pari znojiš, morat ćeš uzeti druge užarene komadiće opeke svakih 5 do 10 minuta i da se pariš kakovih 25 do 30 minuta.

Sl. 9.

Sl. 10.

Poslie parne kupelji treba da se svaki put mrzlom vodom ohladiš i to na svih onih dielovih tiela, koji su bili u pari, te se znojili. Noge, koje si pario samo do koljena, možeš brzo oprati mrzlom vodom ili platnenom krpom, umočenom u mrzlu vodu; jače možeš polievati po koljenu. Za uznojena bedra i u obće za uznojena cielo dolnje tielo dosta je mrzla kupelj na polak. Ako se je kod toga parenja znojilo cielo tielo, mora se i cielo tielo ohladniti, bilo kupelji na polak

uške škafa tako, da je nemoguće, da se to delo okrene i noge s njega kliznu. To drvce pokazuje ti sl. 9. (b). Jednostavnije je možda, ako metnemo u škaf mali podnožničić, koji siže do ruba škafa.

[2]) Tko imade dugačku do zemlje sižuću odjeću, neka s njom zaogrne škaf. Tc je najjednostavuiji, najlaglji i najmanje zamršeni način parenja nogu. Samo se poslie parenja valja obući u drugu suhu odjeću.

tako, da se gornje tielo brzo opere ili podpunom kupelji ili pranjem cieloga tiela. Pravila, kako ćeš tielo ohladiti, potraži na dotičnih mjestih (kod kupelji i pranja), a pravila, što imaš činiti poslie parenja nogu, naći ćeš kod opisivanja parenja glave.

Ista pravila vriede bez iznimke i ovdje.

Parenje nogu upotrebljuje se poglavito kod raznih bolesti nogu, tako kod jakoga, vonjajućega znojenja nogu, gdje je nuždno raztvarati hrdjave sokove te ih izlučiti; kod nabreklih nogu, gdje su se sokovi i krv sgusnuli; kod sudenih nogu, gdje ne ima nikakve transpiracije i do kojih krv ne može tako reći dopirati. Ovakova parenja pobudjuju novu djelatnost, daju svjež život, te su takodjer većim dielom samo priprave za jača upotrebljivanja mrzle vode proti pojedinim bolestim.

Tko imade rana oko nokata ili su mu nokti urasli itd.; tko se ima bojati otrovanja krvi na pr. sbog nespretnog liečenja kurjih očiju, izčupavanja nokatnoga korenja i t. d. neka što prije upotriebi ovo parenje nogu.

Noge se još jače pare, a to ima više manje na cielo tielo djelovati kod grčevitih boli u trbuhu nastalih osobito nahladom; kod glavobolje, koja nastaje usljed kongestija, prejake navale krvi u glavu.

Kod slabokrvnih ljudi, koji treba da dobivaju prije kupanja mrzlom vodom više topline, dobro će biti polako pariti noge.

Kao kod parenja glave vriedi i ovdje pravilo, da to činiš što umjerenije. Jedan put, 2 put u tjednu dosta je, a tri put već redje; ovo potonje samo u naročitih slučajevih, gdje je ova opazka naposeb navedena.

Sad još nešto.

Često su mi se tužili ljudi, da je težko upotrebljivati parenja, kako ih ja propisujem. Nu pitam svakoga razboritoga čovjeka: što je jednostavnije, da li ovo moje parenje nogu ili znojna kupelj poslie mnogobrojnih čaša vrućega čaja, poslie višesatnoga mučenja pod nekoliko perina, znojna kupelj, koja riedko kad prolazi bez žestoke glavobolje i drugih boli?

3. Parenje na stidulju (zasebnjaku).

Ovo parenje koristi mnogo, osobito u bolestih i to zato, što se lako pripravlja, udobno uporabljuje i što posve nedužno i nepogibeljno djeluje. I oni, koji su težko bolestni, kod kojih je sbog njihove slabosti težko postići željeno znojenje, mogu se ovako lahko uznojiti.

U lonac od zemlje ili lima, koji ide u stidulj, uspi kipuću mješavinu. Bolestnik sjedne, a čeljade, koje dvori, gleda, da se ne izgubi ni najmanji oblačak ove blagotvorne pare. Brzo se diže vruća para prama tielu i proizvadja doskora slabiji ili jači znoj, koji se češće prometne u

pravu znojnu kupelj, t j. cielo se tielo znoji. Ovo parenje traje 10—15 časaka. Ako je potrebno, da se bolestnik duže znoji, treba ga metnuti u postelju, jer mu je dulje sjedenje otežko, a para možda ne djeluje dobro, ako dugo traje. Taj će se bez ikakve potežkoće dalje znojiti. I ovo parenje na stidulju treba da se završi ili podpunim pranjem ili kupelji na polak uz pranje gornjega diela tiela ili podpunom mrzlom kupelji, no to se udešuje prema tomu, da li je bolestnik slab ili jak. Težko bolestne najbolje je poslie ovakova parenja oprati mrzlom vodom po čitavu tielu, a to je i najmanje pogibeljno.

Parenje na stidulju ima, kako se samo po sebi razumije, svrhu, da raztvara te izlučuje. Izlučivanje biva onda, kad odtiče znoj. Za ovo parenje ne upotrebljujem nikad same vode; u vruću vodu dajem uviek bilje i to trine, zobenu slamu, na najčešće preslicu.

Kod bolesti bubrega kod kamena upotrebljujem paru od uvarine zobene slame.

Kod grčevnih i reumatičkih boli u trbuhu, kod čirova u mjehuru, kod vodene bolesti u početku upotrebljujem uvarinu trina.

Kako se ova vrst parenja izmjenično upotrebljuje s mrzlom vodom, o tom čitaj u trećem dielu ove knjige kod pojedinih bolesti.

Najočitije i najdivnije uspjehe postigao sam parami od uvarka preslice i to u onih vrlo tegotnih slučajevih, gdje ne možeš puštati vodu (mokraću), uslied čega jadni bolestnici trpe strašne, neopisive boli, a prisutne očajavaju. Grčevite boli mjehura, koje su ponajviše nastale od nahlade ili upale, izliečio sam često u dosta kratko vrieme parami s uvarkom od preslice, a organ je opet kao i prije vršio svoju radnju čišćenja.

4. Posebna parenja pojedinih bolestih udova.

Izmjenično s drugimi uporabami vode koriste parenja u mnogih slučajevih kod bolesti očiju, ušiju, usta, prsti, ruku, rameua, nožnih prsti, nogu itd. Nekoliko primjera će to razjasniti.

Uzmimo da te otrovan zareznik ubode u ruku ili rane; udo će ti oticati i zadaje ti žestoke boli, upala se prieti razširiti. Upotriebi omot ruke i ramena, pak privedi paru do bolnoga mjesta, u skoro će ti odlanuti. Da to postigneš, metni ruku ili rame pod posudu, u kojoj je para od kipuće vode.

Od rane, koja je natrušena otrovnimi tvorinami, lako ti se krv otrovati može; tu je velika pogibelj. Da odvratiš zlo, gledaj da što prije pariš ruku ili nogn.

Pseto, sumnjivo bjesnoće, ugrize nekoga. Prije nego se pozove liječnik i prije nego je pri ruci druga pomoć, može se pomoći, ako nagriženo udo pariš.

Žestoki grčevi muče te na izvjestnih mjestih ruku ili nogu. Napari bez oklievanja ta bolna mjesta.

Za vanjsku porabu spomenutih boli upotrebljujem redovito uvarak od trina.

Za parenje očiju izvrstan je uvarak od komorača, očanice ili tučje trave; za parenje ušiju uzmi uvarinu divljih ili oštrih kopriva ili tučje trave; kad imaš odviše sluza u vratu, uzmi uvarinu od tučje trave, treputca ili kopriva.

Što se tiče vremena uporabe, nikada se ne pari duže od 20 minuta; najkraće takvo parenje neka traje 10 minuta.

One pare, koje se udišu, te koje djeluju na unutarnjost ili se tiču očiju i ušiju, neka se ne upotrebljuju odviše toplo, a još manje vrelo.

D. Polievanja.

Ja upotrebljujem ove vrsti polievanja:

1. Polievanje do koljena.

Svuci se do preko koljena, zavrni hlače što više možeš, da se ne promoče, pa ih prekrij ručnikom ili drugom krpom. Sjedni onda na stotac i metni obje noge u pripravljenu posudu, kao što radiš kada noge pereš. (Vidi sl. 11.). Polievanje se obavlja malom kanticom (najbolje kanticom za vrt, koju je lako držati u jednoj ruci). Prva kantica, koju ćeš izliti brže i s veće visine na koljena, nakvašuje obadvie noge od prsti do povrh koljena. Dalnje kantice kvase slabijim trakom, koji pada sad s veće, sad s manje visine, pojedina mjesta i to koljena, čašice. listove itd., no tako, da voda jedoako teče niz noge. Vodu iz poslednje kantice ne izlievaj kroz uzku ciev, već izlij na 2—3 maha kroz veći otvor, kao da hoćeš splaviti nogu. Za polievanje koljena može se upotrebiti 2—4 kantica vode.

Sl. 11.

Bolestni, slabi ljudi izdrže dosta težko prvi poliev. Iz početka je dosta težko. Vidio sam i onakve muževe, koji su se tomu bagatelnomu postupku izprva podsmievali, a onda su htjeli pregorje t

i

žestoko djelovanje. koje je na nj uticalo kao munjevna iskra i potresajući cieli organizam, gdje su drhtali kao topola i vriskali od boli. To je najbolji dokaz za elektrizujuću, osvježujuću, jačajuću moć toga polievanja.

Ozdravljujućim, slabokrvnim i slabosočnim osobam, — svim onim, koji nemaju po noguh krepkih mišica, nego rahlivo, slabašno meso, savjetujem, da u prvi mah ne uzimaju nikad više od 2—3 kantice mrzle vode; svaki početnik neka se zadovoljuje sa dvie kantice. Sliedećih dana može se više uzeti, 3 i do 4, ali oprezno. Tko može podnieti više polieva koljena, neće više ućutiti nikakve boli; s nekim ugodnim čuvstvom očekuje novi trak vode, koji je u razmjerno kratko vrieme omlohavile noge tako znatno ojačao.

Polievanje nogu upotrebljuje se redovito samo u savezu sa gornjim polievanjem. Čitaj dakle, što o tom velim.

2. Gornje polievanje.

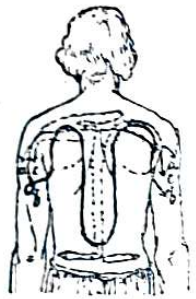
Bolestnik, koga valja ovako polievati, svuče se do hlača. Da voda nebi curila u hlače, oveži oko pasa krpu, o koju se voda ustavlja. Posuda, u koju će odticati voda s ledja, može stajati mjesto na zemlji, na nizkom podnožiću. Stariji lakše će se ovako moći sagibati; a i na glavu neće curiti voda, t. j. time, što se neće previše sagnuti, manje će navaliti krv u nju. Bolestnik se upre obim rukama na dno posude tako, da će gornji dio tiela stajati u vodoravnom položaju, te voda tako laglje uzmogne odtičati u posudu. (Vidi sl. 12.).

Sl. 12.

Prva kantica izlieva se tako, da se započme od desnoga ramena i desnoga pleća preko čitavih ledja do lievoga pleća i lieve nadlaktice (a). Ovo prvo polievanje je ponajviše za to, da se nakvasi cielo ono mjesto, koje kanimo polievati.

Drugom (b) i trećom (c) kanticom polieva se poglavito preko velikoga simpatičkoga živčevlja s obadvie strane kralježaka, onda preko ledja i hrbtenice (kičme) no tako, da ćeš uviek prestati lievati, kad si došao do nadlaktice. Sva ledja valja 3—4 put jednako polievati tako, da voda odtiče gornjim tielom preko prsa u posudu. Glavu treba

što više šteditl, a vrat dobro polievati. Tko nosi dugačku kosu, tomu ne diram u glavu; u koga je pako kratka kosa, tomu polievam glavu nježno i malo. Kod nervoznih treba paziti, da im se hrbtenica nigdje predugo i prejako ne polieva. Bolestnlk bi inače ćutio trak kao da ga režeš nožem i ne bi ga mogao izdržati, ma da u tom nema ništa opasna. Prema tomu, kako već treba, lieva se podpunim trakom i podieljenim, više ili niže, t. j. jače ili slabije. Osim toga treba da paziš, ne ćuti li bolestnik na kojem mjestu osobitu bol i ne vidiš li simptoma kakvoga osipa ili rana, modrica, oteklina itd.



Sl. 13.

Što jednoličnije teče voda po polivenih dielovih tiela, to je laglje izdržati trak i tim se brže razvija posvuda jednoličnija toplina.

Ima ljudi (ovamo spadaju naročito oni, koji su već jako krupni ili naginju ka krupnoći), kod kojih se mora dugo čekati na reakciju To se vidi odatle, što koža ostaje biela, bez boje, kao i prije polievanja, a ne crvena od krvi, koja je potjerana prema polivenim mjestom. Tu pomažem tako, da poslie prve kantice lagano operem vlažna ledja rukom i ovako po malo trljajuć dražim kožu na djelovanje. Kod trećega i četvrtoga polievanja javlja se reakcija svakako.

Za slabije ljude dosta je za polievanje jedna kantica vode.

Početnici dobivaju 1—2 kantice; oni, koji su već nekoliko put polievani 2—3, zdravi i krepki 4—5 kantica. Ako nam polievanje i ugadja, ne smijemo ga previše upotrebljavati.

Poslie polievanja operi brzo prsa, obriši ruke i lice, onda ne obrisav nikoji drugi dio tiela, obuci se brzo i podji u šetnju ili na posao.

Gornje polievanje (ako se ne opereš) nuždno je uviek poslie parenja glave.

Inače se ovakovo gornje polievanje upotrebljuje vazda sa polievanjem nogu i to tako, da najprije poliješ gornje tielo, onda kad si gornje tielo sasvim obukao, uzmi polievati koljena.

Obadvie ove vrsti polievanja spadaju medju sredstva otvrdnuća; ona ugrijavaju (podpomažu da krv više jednako obtiče tielom) jačaju, gotovo elektrizuju te ih mogu upotrebljivati bez ikakva uštrba i muškarci i žene.

Poznajem ljudi, koji sami svako jutro kad ustanu, najprije polievaju gornje tielo i to tako, da vještim postupkom puste preko svojih ledja vodu iz kantice. Najbolje je, ako to čine u kuhinji za pranje ili u kupaonici, otvoriv pipu tako, da im na ledja pada slab trak vode.

(Vidi sl. 14.). Izpod traka mogu se kretati kako im je potrebno i ugodno. Poslie toga polievanja ledja polievaju se koljena: Sve se to obavlja za 5 minuta a tielu učiniš veliku blagodat.

Sl. 14.

Tko neće da zamoli drugoga da mu polieva ledja, a sam je za to nespretan, neka svoje gornje tielo pošteno opere mrzlom vodom. Onda neka stavi do nešto preko koljena gole noge u posudu napunjenu samo nešto vodom, onda neka zagrabi u čem bilo mrzle vode i sve to polieva po koljenih, listovih i stopalu. I čineć ovako jednostavno jedno i drugo polievanje možeš samo koristiti.

3. Polievanje hrbta.

Ovo je samo nastavak gornjega polievanja te se čini onda, kad je potrebno, da se osobito djeluje jačajući na hrbtenicu. I ova vrst polievanja podpomaže redovno kolanje krvi te je jači liek nego i samo gornje polievanje.

Kako kod gornjega polievanja tako i kod polievanja hrbta treba upraviti trak vode od jedne lopatice k drugoj te 4—5, dapače i 6

Sl. 15.

kantica mrzle vode politi po ledjih, naročito po hrbtenici, počam od prvoga vratnoga kralježaka do najnižega.

Poslie polievanja hrbta imaju se uviek brzo i mrzlo oprati prsa, trbuh, pak ruke i noge.

Najjednostavnije će biti ako onaj, koga ćeš polievati, sjedi u hlaćah ili košulji iznad kupatila. (Vidi sl. 15.). Mislim, da ne moram naposeb opominjati, da se ima košulja promieniti, brzo oblačiti itd.

4. Polievanje bedara.

Sl. 16.

To je nastavak polievanja koljena prema trbuhu i sastoji u tome, da osim onih mjesta, koja su polivena kod polievanja koljena, budu još i bedra nakvašena.

Ovo polievanje djeluje znatno više od polievanja koljena. Mjesto da polievaš koljena možeš vazda polievati svoja bedra. Polievanje bedara treba da bude uviek poslie parenja nogu, ako ne volimo mrzlu malu kupelj ili klečanje u kupatilu. — Svatko može ovo polievanje bedara sam činiti. Polieva li tko drugi, tad i ovdje vriedi ono, što je rečeno o polievanju hrbta. (Vidi sl. 16.)

5. Podpuno polievanje.

Sl. 17.

Ovo se proteže, kako već sam naziv kaže, na cielo tielo od vrata pa sve do noguh:

Upotrebljuje se ovako:

Bolestnik sjedi u kupatilu ili u prostranoj posudi od drva ili lima, na uzkoj daski, obučen u košulju ili hlače za kupanje. Polievanje biva tako, da se djelomice s preda, djelomice s traga izliju po tielu četiri kantice vode od prilike. Prva kantica kvasi čitavo tielo. Dalnje tri a i više

kantica upotrebljuje se tako, da se trak vode upravlja na sve dielove tiela, osobito na hrbtenicu i glavno živčevlje, dakle u zatiljak te na obje strane uz njega, pak prema želudcu i pupku.

Zdravim, osobito krupnim ljudem preporučuje se ova vrst polievanja. Ono otvrdjuje, pojačava kolanje krvi, kriepi i jača te slabokrvne ljude, koji se plaše vode, te ih lišava prevelike ćutljivosti i osjetljivosti.

Komu je hladno ili drhturi, ne smije uzeti ovo podpuno polievanje, ako mu tielo ne ima prije toga prave naravne topline, bilo umjetnom pripomoći, po prilici parenjem nogu ili glave. Inače se može ovo polievanje obavljati ljeti i zimi; nu zimi, razumieva se, u toploj sobi.

Za slabije i boležljive smije, pače mora voda biti malo toplija i treba da ima barem onu topliuu, koju ima voda ljeti u kupalištih (15—18° R.).

Izvještaji o pojedinih bolestih sadržavaju uputu, u kojih se slučajevih i kako često može upotrebiti podpuno polievanje. Ja volim ovo podpuno polievanje, nego podpnnu kupelj i upotrebljnjem ga uviek tamo, gdje želim polievanjem osobito djelovati na koje bolno mjesto. Kod reumatizma dogadja se to prilično često.

Bolestnikom, kod kojih bi želio postići znatno raztvaranje te izlučivanje, dajem poslie podpunoga polievanja još i ove uporabe. Košulja koja je polievanjem nakvašena, izcieli se brzo tako, da s nje ne kaplje više, a zatim se uzima kao zamotak (vidi zamatanja), u kojem bolestnik ostaje 1 do $1^1/_2$ ure. Inače treba tu košulju svući i mjesto nje obući suhu odjeću. Bolestnik se mora tako dugo kretati, dok se ne ugrije i posve ne posuši.

Imam ovdje još nešto primietiti. Ja ne upotrebljujem niti ne odobravam one «douche», koje upotrebljuju na nekih mjestih, te se daju s poveće visine i u jakih trakovih. Ne razumijem nipošto, što da se ima s takim jakim padom vode postići kod zdravih, a po gotovo kod bolestnih. Za pranje tiela ne trebamo štrcaljke. A tko će takova što činiti. Tielo ne treba ovako velikom silom polievati, jer ili je bolest izlječiva, onda se može blažim upotrebljivanjem liečiti, ili se u obće ne da liečiti, onda bi samo škodila preoštra uporaba vode.

E. Pranja.

Pranja diele se u podpuna i djelomična. O jednih i drugih biti će malo kašnje govora. U obće se može kazati, da i ovdje sve ono vriedi, što smo rekli o trljanju i da tielo ne treba obrisati. Kod svake vrsti pranja glavna je stvar u tome, da tielo ili pojedini dielovi tiela, koji se imadu oprati, budu razmjerno vlažni. O trljanju i gnjetenju nema ni govora. Govori li se kod pojedinih bolesti o čvrstom pranju, razumievam pod tim uviek brzu radnju, kod koje se ne oklieva. Ono podpuno ili djelomično

pranje biti će najbolje, koje se jednako obavlja, te najkraće traje; više od 1, najviše 2 časaka, ne smije nikada trajati. Po tom se može znati, kako se znatno razlikuje ovaj postupak od onoga u mnogih liečilištih vodom i za to molim, da mi se ne prigovara, da bolestnike držim odviše dugo mrzloj vodi, a to bi onako izmučenim lahko pribavilo reumatizam sglobova itd. Ja doista nikada ne pretjerujem.

Treba naročito opazitii pamtiti još i ovo, što vriedi i za mrzle podpune kupelji: Komu je hladno te drhturi, neka se nikada ne pere, naročito neka se ne pere podpuno. I onako preslabe naravne topline ne stalo bi još više te se dugo ne bi mogla nadomjestiti ili bar veoma težko. Groznica, katar i druge nahlade bile bi posljedica ovakovog nepromišljenoga pranja.

1. Podpuno pranje.

a) Podpuno pranje za zdrave.

Podpuno pranje, kako sam naziv kaže, jest ono, kad se pere cielo tielo (izuzam glave), koje se ima prati jednim mahom odzgor sve do dolje.

To se čini najbolje ovako:

Uzmi hrabav, grub ručnik (s malom spužvom biva to odviše polako) i umoči ga u mrzlu vodu, a onda započni pranje na prsih i trbuhu. Onda dolazi red na ledja, do kojih je malo težko doći. Kako se imadu prati ledja, za to se ne može opriedieliti pravilo. Svatko će sam najbolje znati, kako će najbrže i najlaglje oprati ledja. Najposlie treba oprati ruke i noge. Sve mora biti gotovo za 1 najviše za 2 časaka. Svako pranje, koje traje duže, može škoditi. Napokon treba na to paziti, da se tielo ne pere na takvom mjestu, gdje je izloženo propuhu. Time bi se lako mogao pokvariti.

Ne obrisav se, treba se što je moguće brže obući, onda otići na posao, dok nam se koža podpuno ne ugrije i ne osuši.

Kada i koliko put se mogu zdravi ovako podpuno oprati?

Jedan put, naime u jutro, umiva svatko svoje lice i ruke. I podpuno pranje moglo bi se najsgodnije obaviti u jutro, kad ustanemo. U to je doba prirodna toplina najjača, jer pojačana posteljnom toplinom; pranje bi te ugodno ohladilo, osvježilo i sasvim raztrieznilo, pa bi te učinilo odmah u početku dana snažnim, živahnim i svježim. O gubitku vremena nema tuj ni govora; podpuno pranje obavlja se naime za 1 časak, onda odmah na posao!

Ima mnogo ljudi, koji u proljeću i ljeti rado šeću ranim jutrom. Nek pokušaju prije te šetnje podpuno se oprati. Uvjeren sam, da ih drugi put neću morati na to nagovarati.

Oni, koji iza podpune kupelji niti ni šeću, niti mogu ići na posao, pak se time izpričavaju, ne čine razborito. Oni se mogu posve mirno ovako podpuno oprati, a onda leći još $^1/_4$ ili $^1/_2$ ure na počinak. To barem nije težko učiniti.

Tko se na toliko savlada, jer to je svakako mala pobjeda nad samim sobom, te svaki dan ili svakoga drugoga ili trećega dana svomu tielu priušti tu malu uslugu, učinit će sbilja dobro i sama sebe najbolje nagraditi.

Tko nema u jutro vremena, može to izvesti u svako drugo doba dana. Na 2—3 časaka udalji se čovjek u spavaću sobu ili kupaonicu itd. i taj blagodatni posao brzo je obavljen. Samo kad ljudi ne bi bili odviše nehajni i kad se ne bi toliko bojali vode!

Kad kovač ili bravar hoće da zatvara svoju radionicu, opere s lica sadju i prah od ugljevlja; kad se poljodelac, koji ljubi čistoću, vraća s polja kući, opere prije svega ruke, a za ljetne žege uzme malo vode, da izpere usta i grlo Kako bi tek dobro bilo, da dvojica iza dovršena naporna rada, operu posljednji znoj s tiela podpunim pranjem! Želio bih, da se ova okrepljujuća i jačajuća vježba što više upoznaje i širi.

Na večer prije spavanja ne može svatko upotrebljivati vodu, jer ona gdjekoje ljude uzrujava. Tko pako može izdržati vodu, neka se ne žaca oprati se prije počinka, jer tad gubi najmanje vremena i spavat će čvršće i mirnije nego obično.

Upravo premnogim, koji dugo nisu mogli zaspati, preporučio sam s izvrstnim uspjehom mjesto podpunih kupelji puno laglje podpuno pranje.

U zimi preporučujem da se uviek ovako postupa: najprije lezi 10 minuta po prilici u toploj postelji, pa onda tek, kad se je cielo tielo ugrijalo možeš se podpuno oprati.

b) Podpuno pranje za bolestnike.

Upravo kod bolestnika uviek sam izkusio ne samo trljanje, tiskanje itd. malo koristi, već kako je naprotiv štetno sbog toga, što proizvadja nejednaku toplinu, uzrujava itd.

Kod podpunoga pranja bolestnika treba prije svega da se cielo tielo, dapače i stopala operu, a onda da se jednako pere; jednako ne samo gledom na množinu vode, upotrebljenu na sve dielove tiela, nego i gledom na trljanje, koje je u svezi sa svakim pranjem, bilo i najblažim. Samo tako će se prirodna toplina stvarati jednako naravno, neprisiljeno i jednako; kad bi se kod toga pranja postupalo nerazmjerno, neredovito i na svakom mjestu drugčije, pa kad to ne bi škodilo, za cielo bi takvo pranje manje povoljno djelovalo.

Kod bolestnika naredjujem, da se pranje obavlja uviek ovako: Bolestnik sjedi u postelji, no ako je odviše slab, posjednu ga

drugi i podupiru ga. Sad mu se operu ponajprije ledja i čitava hrbtenica. To traje $^1/_2$ minute, a bolestnik legne opet. Sad mu se operu prsa i trbuh; još krepki, ne odviše oslabljeni ljudi, obavljaju sami tu radnju. Najdulje za 1 minutu obavljen je i taj posao. Sad dolaze na red ruke, a najposlie noge. Za 3 naiviše 4 minute mora sve biti gotovo, a bolestnik se ćuti udobno, te je kao preporodjen.

Kako mogu svakomu, pače i težko bolestnomu, danomice oprati lice i ruke, upravo tako lako mogu ga i svega oprati, ako hoću, da budem prema njemu brižan i ljubezan. Kad ga budem drugi i treći put prao, mnogo više sam se već uvježbao.

Ako bi za težko bolestnoga pranje cieloga tiela bilo u istinu odviše težko na jedanput, tad treba podpuno pranje porazdieliti u dva ili tri djelomična pranja. U jutro operi prsa trbuh i ruke, poslie podne ledja i noge. Ili operi u jntro prsa i trbuh, oko podneva ledja, poslie podne ruke i noge.

Oprezno, brzo pranje ne može nikad škoditi, ako u tu svrhu upotrebimo i najsvježju vodu, što je još najbolje.

Kada i koliko puta valja bolestnika posve prati spominje se kod svake pojedine bolesti.

Opažam ovdje samo jošte, da se podpuno pranje poglavito upotrebljuje kod žestokih groznica, onda kod svih bolesti, koje su uz žestoke groznice, naročito kod pošaline i kozica i da uviek nadomješta mrzle kupelji, ako se ma s čega ne mogu te kupelji upotriebiti.

Kod groznice pokazuje pojačana vrućina i s njom spojena tjeskoba baš vrieme, kad se pranje mora ponoviti, a to može u stanovitih prilikah bivati svake pol ure.

Mnoge bolesti, kao katare, sluzne groznice, kozice, pošalinu itd., izliečio sam često samim podpunim pranjem.

Kod slabijih ljudi upotrebljujem vrlo često za pranje mjesto vode ocet (pomiešano vodom). Ne gledeć na to, što ocet kožu temeljitije čisti, ono otvara pore, okrepljuje i jača.

Često se pripovieda, da pranje s vinom, žestom (ocet izuzimam) itd. vanredno dobro djeluje. Ja sam uslied toga vrlo često upotrebljivao ta pranja, da pokušam i stvar iztražim, ali ne postigoh nikad ni iz daleka onakovih uspieha, kako su pripoviedali. Dogadjalo se je vrlo često, da mi je takav pokušaj ostao i bez ikakva uspjeha.

Još prije nekoliko godina smatrahu vinovicu (Franzbranntwein) kao nenadkriljivo sredstvo pranja i tisuće boca razprodavale su se po svem svietu. Zatim je stvar za nekoliko godina posve umuknula bila, a od potonjih godina počela se je vinovica i opet rabiti po svemu svietu.

Ovakova sredstva doista su prošla kao i repatice. One vuku za sobom često dugački rep, no domala izgube se za uviek. Nisu to redovite, obične zviezde, koje se svake noći pojavljuju, te mirno, ali neprekidno svietle. S ovimi bih htio sravniti vodu. Ona djeluje i upotrebljivat će se uviek, dok su ovakove vanredne struje davno već prestale teći, a većinom radi toga, što se nisu održale.

Ja želim samo, da voda si svakamu prokrči put, naročito u one krugove, koji mogu mnogo učiniti, da se koristna i blagoslovljena uporaba vode uspješno razširi.

2. Djelomično umivanje

ne tiče se cieloga tiela, već samo jednoga uda.

Obavlja se ili s rukom ili krupnijim ručnikom, umočenim u svježu vodu. Što se daljega tiče, vriede ista pravila, kao što je gore spomenuto. Još bolje je, ako se pomieša voda sa ocetom.

Jeli samo prst ili palac, jeli noga ili ruka ili ma što upaljeno, — sve treba gasiti, gorilo što mu drago i kad god bilo.

Eventualne pobliže odredbe u onih slučajevih, gdje je ovakovo djelomično pranje postalo potrebno, navedene su kod pojedinih slučajeva bolesti.

F. Omoti.

Medju omotima spominjemo ponajprije:

1. Omot glave.

Ovaj omot može se uzeti dvojako. Svu glavu, lice i kosu operi te sasvim nakvasi. Voda treba da pronikne do kože; no ne smije da teče s kose. To bi bilo malo odviše.

Preko ciele glave sveži suhu krpu i to tako, da dobro prilegne, da nigdje ne može pristupiti zrak, a samo da su čelo i oči vani.

Za $^1/_2$ sata, riedko kad tek za 1 sat, kosa je suha.

Onda umivanje i oblog možeš ponoviti jedan, dva i tri puta. Samo pazi na to, da krpa, koju uzmeš za omot, bude uviek kod omatanja dobro suha. Druga i treća uporaba trajat će uviek po pol sata; ipak dobro pazi, da prije svake nove uporabe kosa bude uviek valjano osušena.

Kod poslednje uporabe priuči se, da vazda brzo i na kratko opereš vrat i glavu, te otareš kao kod jutarnjega umivanja.

Bolje je, ako se to pranje čini ovako, naročito u slučajevih, gdje želimo postići jako izlučivanje.

Glavu operi, kako je gore spomenuto. Omatanje pako čini sa dva rubca, i to krpom, koja zapriečuje pristup zraku, kako je gore opisano, onda prebaci preko toga laglji vuneni rubac, koji sasvim prijanja na prvi.

Ako je vrućina glave vrlo znatna, to se može osim kose navlažiti i ona krpa, koja je pod vunenim rubcem, koji zamatanje dovršuje.

Ima li uporaba dalje vremena potrajati, onda svakako treba da mienjaš rubce; ona se može odgoditi najviše za 25—30 časaka.

Uporaba se zaključuje, kako je gore kazano.

Glavobolja, osobito reumatička, koja je nastala nahladom, naglom promjenom topline, mnogobrojna perut na glavi, suhe osipine, male ranice na vlasištu, lieče se uspješno omotom glave.

2. Vratni omot.

Blagi oblik omota za vrat sastoji u tome, da s rukom ili ručnikom nakvasimo sav vrat, te ga zatim omotano suhom, grubom platnenom krpom, koji 3—4 put ovijemo brižno, al ne prečvrsto oko vrata. Ima se naime zapriečiti pristup svježega zraka do nakvašenoga mjesta.

Druga vrst zamatanja pravi se tako, da se mekani ručnik zamoči u svježu vodu i metne oko vrata. Mokri ručnik pokri suhim a oba omotaj omotom od vune ili flanela. Tko nema ovakov omot pri ruci, može upotriebiti svaku suhu vunenu krpu, samo treba da se pobrine za takav omot, koji će spriečiti pristup zraka do vlažne krpe.

Po mojem dosadanjem izkustvu moram se u opće izjaviti proti svakoj uporabi, koja odviše dugo traje; trajnija uporaba može prouzročiti često baš obratno, nego što želimo postići: pogoršanje mjesto poboljšanja To je vrlo često glavni razlog, da uporabe vode gube vjeru i pouzdanje. Bolestnik, koji je tako ustrašen već, ne da se nikako ili vrlo težko obratiti.

Ovu općenitu opazku protežem sad posebice na sva omatanja, a ne izuzimljem ni omatanje vrata.

Svako vrstno omatanje mora u prvom redu ići za tim da zaprieči prekomierno, neuredno priticanje krvi prema ma kojemu mjestu tiela; ono mora krv odvadjati od toga mjesta, te stišavati i odvoditi preveliku vrućinu.

Ostavim li n. pr. omot vrlo dugo na jednom mjestu, recimo svu noć, to će se to mjesto ugrijati sve i sve više, krv će jače priticati k njemu. Prečesto se na tom mjestu razvija prevelika vrućina, upala bude strašna, a zlo se mora pogoršati.

Po tomu je lako zaključiti, na što se ima osobito paziti kod omotanja vrata.

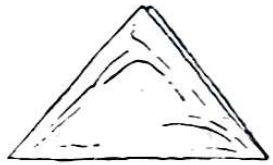
Ja sam proti svakoj uporabi, koja traje više sati ili svu noć. Podpuna uporaba traje kod mene sat, najv še $1^1/_2$ sata, te se iza svakoga pol sata, pod okolnostmi svakih 20 časaka ima vlažni omot obnoviti, t. j. na novo namočiti te omotati oko vrata, kako je gore rečeno. Ovo ponovno umakanje može se za trajanja jedne upotrabe ponoviti 2—4 puta. Kod svakoga bolestnika nije jednako, te zavisi od manje ili veće vrućine, koju bolestnik osjeća. Čim se pojavi čuvstvo, da ti je neprijatno ili nekako tiesno, možeš znati, da trebaš omot promieniti.

Kod upale vrata, kad čovjek težko guta i kod gdjekojih vrsti glavobolje preporuča se zamatanje vrata. U isto vrieme bolestnik gleda, da uporabom vode na druge dielove tiela n. pr. na noge ili na cielo tielo, djeluje proti tim bolim.

3. Šal (»Shawl«).

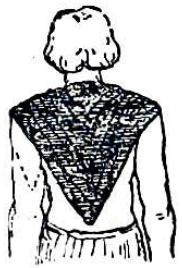
Šal se naposeb upotrebljuje za prsa i gornji dio ledja. Svaka žena i svaka djevojka pozna pod tim imenom odjevalo, koje se osobito na selu nosi. To je poveći četverouglasti vuneni rubac, koji se savinut jedan put u trokut prebaci oko vrata tako, da mu veći doljni kut bude preko ledja, a dva prednja oštrija kuta dodju na prsa.

Sl. 18.



Sl. 19.

Šal kao omot jest razširen poveći četverouglasti komad gruboga platna dugačak $1—1^1/_2$ metra, a isto tako i širok. Kao pravilni trokut složen i prebačen preko ledja kako je gore rečeno, dolazi veći desni kut na ledja i siže gotovo do krsta, a obadva oštrija kuta padaju preko prsa i stiču se oko želudca. (Vidi sl. 20. i 21.). Ovaj omot umoči u mrzlu vodu, izciedi i metni na golo tielo, koje ćeš pokriti ili suhim platnenim ili vunenim omotom tako, da do mrzloga omota ne dopre zrak.



Sl. 20.

Sl. 21.

Doskora ćutiti ćeš, kako se po tielu razvija ugodna toplina, kako se vlažni zamot ugrieva i po malo uvrući.

Šal možeš upotriebiti $^1/_2$ do $1^1/_2$ sata, u nekih slučajevih pače i puna dva sata; potonje, ako želimo jače izlučivanje. Traje li zamot dulje, ne smiješ zaboraviti, da ga obnoviš, t. j. moraš ga opetovano nakvasiti. To pako čini poslie $^1/_2—^3/_4$ sata u pravilu, kad je vrućina jaka, omot topal ili vruć.

Kod vrućice, navale krvi i počimajućih upala na glavi ili u glavi, kod grozničavih katara, kad se nagomila mnogo sluzi u grlu, dušniku i u prsima, djeluje ovaj posve »nedužni« omot tako, da raztvara, te izlučuje.

Najviše je i uviek koristno umobolnim ženskim. Upotrebljen s drugom isto tako lakom uporabom, šal je dovoljan, da zaprieči navalu krvi u glavu i da suvišnu krv iz nje ukloni.

Ova druga uporaba bile su uviek vlažne natikače (čarape) ili omot nogu, a često topla kupelj nogu s pepelom i solju. Tko ne radi oprezno, škodit će si više neg koristiti.

4. Omot nogu.

Ovaj omot uviek je važna nuzgredna uporaba t. j. pomoćno sredstvo, koje podupire djelovanje drugih uporaba vode. Ponajprije imademo dvogubi omot nogu, naime:

a) Pravi omot nogu.

Seljaci, koji imadu manje vremena i sredstava, upotrebljuju ovaj omot najjednostavnijim načinom i to tako da navuku na noge par nakvašenih natikača (čarapa), preko kojih obuku par suhih vunenih čarapa, onda legnu u postelju i dobro se pokriju.

Uporaba traje 1 sat 1 $^1/_2$ i do 2 sata, vazda u postelji.

Razvija li se prejaka vrućina pa se kod dotične upotrebe radi o tom, da se baš ta vrućina ukloni, kao što primjerice kod upale pluća, upale pogrudnice te upalà u trbuhu, to valja omot opetovati i kod svake pojače vrućine ponovo nakvasiti.

U svih slučajevih, gdje se radi o tom, da se boležljivi sokovi izlučuju iz nogu, da se kod upala oduzme vrućina, da se krv s gornjega tiela tjera dolje, pomaže vrlo dobro ovaj nožni omot.

Ne treba ga ipak zamieniti sa pranjem nogu i djelovanjem takvoga pranja! Kako pranje nogu traje znatno kraće vrieme, tako i djeluje više ograničeno. I ono privlaćuje krv u noge; ali očistiti, izlučiti pokvarene sokove iz noge ne može nikakvo toplo ni mrzlo pranje nogu.

Ne smijem zaboraviti na jednu porabu toga omota. Tko može u večer izdržati vježbe s vodom, taj nek obuče vlažne natikače, kad ide spavati, no preko njih, naravno uviek suhe. Tako neće bar gubiti vrieme, spavat će dobro i ne treba paziti na stanovito doba. Jedno si ipak neka dobro upamti, a to jest, da bezodvlačno skine vlažne natikače, kad se probudi noću ili u jutro.

Seljakom, koji su u večer jako umorni, oduzimlje ovaj omot s natikačami svaki umor iz nogu i mnogo temeljitije, nego mrzlo umivanje nogu.

Tko pati od mrzlih nogu, neka samo pokuša ovaj noćni omot. Preporučio sam ga često dobrim uspjehom i onim, kojim se noge znoje, ali dakako onda, kad su nekoliko puta parili noge.

b) Omot oko koljena.

Jače nego pravo omatanje nogu djeluje načinom opisanim pod a) omot preko koljena.

Vlažni platneni omot, koji kod omotanja nogu siže preko gležanja, nastavlja se i omata do preko koljeno, a preko njega omota se suha krpa; najbolja je vunena.

Ovakovo omotanje traje kao i ono opisano pod a), te i za ovo vriede ista pravila.

Da se odvadja vrućina s gornjega diela tiela, da se ukloni velika umornost, posebice, da se raztvore mučni vjetrovi i zasjeli plinovi, može se preporučiti ovakovo omotanje nogu.

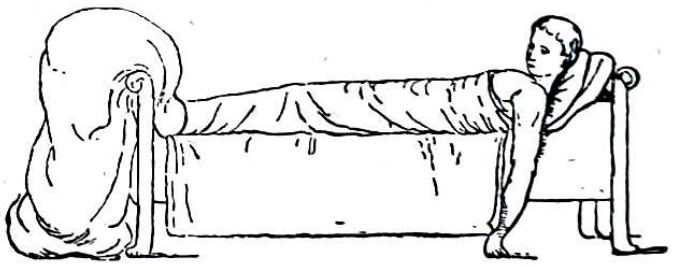
Ne treba pako zamieniti ovo omotanje sa pola-kupelji prozvanimi »stajanje u vodi preko koljena.« Ta uporba vode imade samo svrhu jačanja, nipošto izlučivanja.

5. Dolnji omot.

Tako se zove zato, što se upotrebljuje naročito proti bolestim trbuha i nogu, te je posebice namienjen dolnjemu dielu tiela. Taj omot počimlje izpod pazuha i siže preko nožnih prsta. Gornji dio tiela, ramena i ruke, koje ostaju netaknute, moraju se ako bolestnik leži u postelji, dobro pokriti košuljom, još bolje toplijom odjećom, da odzgor ne prodre zrak.

Doljni omot pripravlja se i upotrebljuje ovako:

Na plahtu, što je razastrta preko strunjače ili slamnjače, razprostre se po daljini što širi vuneni pokrivač.



Sl. 22.

Platneni omot (plahta), s kojim ćeš tielo motati, neka bude barem toliko širok, da tielo zavije dva put, u nekih slučajevih dapače 3—4 put, i toliko dugačak, da segne preko nožnih prsta (2—3—4 gubo »omotanje«). Taj zamot uzmi dvostruko, zamoči ga u mrzlu vodu, izciedi ga, da ne prokapljuje više i razprostri u obliku pravo-

kutnika na vuneni pokrivač, koji je već razširen po postelji. Na taj mokri omot lezi, podvini ga desno i lievo, al tako da vlažni kraj dodje preko vlažnoga i da nijedan dio dolnjega tiela ne ostaje nepokriven. Preko toga omota ovaj vuneni pokrivač, koji je izpod vlažnoga omota, da štiti od pristupa zraka, i onda dobro pokrij cielo tielo dobro. Za noge treba obično još posebno pokrivalo. (Vidi 22. sl.).

Ovaj omot nije tako mučan, kako se čini, kad o njem čitaš. Cieli postupak može se olakšati time, da bolestnik izvan postelje, obučen možda u hlače za kupanje, ovije oko sebe propisanim načinom mokri omot, te ovako omotan legne na razširenu vuneni pokrivač. Sad mu može netko lako pomoći, da se sve što brže i bez otezanja obavi i da bolestnik ne ostaje dulje vremena izvrgnut zraku, a pomoći će mu, ako vlažni omot malko poravna, okrajke, dobro ovije te bolestnikn dobro pokrije.

Naravno, stvar je uviek nešto neprilična no kako mi se čini, ipak jednostavnija i laglja, nego omotanje sa omoti, naročito za to opredieljenimi, koje kod većih i najvećih omotanja nikad ne upotrebljujem.

Uz nešto malo vježbe naći će bolesnik vazda gdje koju poboljšicu u obavljanju toga omatanja. Poznajem mnogo ljudi, koji su si bez velikoga truda u najkraće vrieme (a to je glavno) prisvojili toliko vještine, da su taj omot sami pripravili, te ga izveli po propisu.

Već je ovdje umjestno, da opazim nešto, što će gdjekomu, koji, čitajuć opis ovoga omotanja, osjeća neugodno čuvstvo drhturenja ili ga trnci prolaze — ublažiti te neugodne osjećaje.

Tko ne može nadvladati mrzost prema mrzloj vodi, u kojoj se samo malo prirodne topline ili ima nježnije živce itd. taj neka slobodno i mirne duše namoči ovaj omot u toploj vodi.

Kod slabijih, satrvenih, slabokrvnih, naročito starijih ljudi volim doduše ovakovo močenje zamota u toploj vodi, ali ga ne smatram strogim pravilom.

Ovaj dolnji omot upotrebljuje se kroz 1 sat, $1^1/_2$ sata, a pokadšto i puna 2 sata. Čuvstva studeni, što ga ćutimo u početku, nestati će doskora, a mjesto toga biti će nam ugodno toplo.

Prosti siromašni seljaci mogu tu stvar mnogo jednostavnije udesiti. Oni uzmu staru, dosta rabljenu, ne više tako grubu vreću za žito, zamoče ju u vodu, izciele čestito, onda kliznu u nju do izpod pazuha. U toj nošnji legnu na pripravljen vuneni gunj u postelju, zamotaju se u nj, a onda se pokriju dobro. Stotine ih ima, koji su ovo kušali. Ne stidi se, i tebi će ovakova vreća dobro doći!

Djelovanje dolnjega omota, koji se uviek upotrebljuje s drugimi uporabami, raznoliko je. Ovaj omot pomnaža toplinu, raztvara i izlučuje nezdrave tvorine u krvi. Djeluje poglavito, kako jur

spomenusmo na bolesti u dolnjem tielu. Kod oteklina noguh, kod reumatičkih boli i uloga, kod bolesti bubrega, nadimanja, grčeva itd. upotrebljuje se redovito kao pomoćno sredstvo.

Mjesto jednostavne mrzle ili tople vode upotrebljujem često za umakanje omota uvarinu od trina, preslice, zobene slame, izrezanih grančica omorikovih. Preslica nadoknadjuje trine, oboje se rabi kod potežkoća mokrenja, a u drugom redu kod bolesti krupinca ili kamenca.

Uvarina od zobene slame pokazala se vazda koristnom od uloga, kod krupinca i kamenca; uvarina od izrezanih omorikovih grančica kod slabijih ljudi za izgon plinova te odstranjenje raznih grčeva u trbuhu.

6. Kratki omot.

Ovaj se upotrebljuje najčešće. On je sam za se cjelovita uporaba, t. j., taj omot djeluje samostalno na cielo tielo, a da nije u svezi s nikojom drugom uporabom vode. Ovaj omot jača prirodnu toplinu, a s druge strane odvadja preveliku vrućinu, prema tomu, upotrebljuje li se dulje ili kraće vrieme.

»Ovo umatanje vriedi najviše«, rekao je nekoć netko; što osedlano kljuse vriedi upregnuto pred kola, to i ovaj kratki omot vriedi medju omoti.

Da se je ova vrst omota tako brzo i obćenito udomila, učinilo je to poglavito to, što ga svatko može lako i udobno sâm uzeti. Kratki omot započimlje, kao i doljni omot, svoje umatanje izpod pazuha, a dovršuje ga povrh koljena. Gruba platnena krpa savija se 4—6-struko, tako, da ovija tielo spomenutim načinom. onda se namoči, izciedi i umota oko tiela tako, da čvrsto prilegne k tielu. Vuneni pokrivač zatvara omot tako, da ne dopre zrak do njega. (Vidi sl. 23.).

Sl. 23.

Slabi i stariji ljudi, u kratko slabokrvni, kojih toplina krvi ne stoji daleko od ništice, mogu, pače moraju i ovaj omot uzeti toplo.

Siromašni seljaci mogu mjesto takve plahte i opet uzati izlizanu, rabljenu vreću, koju namoče i po širini umotaju oko tiela.

Čitava uporaba traje prema dotičnomu propisu 1 sat, $1^1/_2$ pokadšto 2 sata.

Kad bi zdravi ljudi uzeli ovaj kratki omot samo svakih 8 ili pače svakih 14 dana jedan put, lako bi se uklonili mnogim bo-

lestim. I ovaj omot djeluje povoljno i čisteći na bubrege, jetra pak i na trbuh, iz kojega tjera zasjele vjetrove, plinove, suvišne tvarine i prekomjernu vodu. Vodene bolesti, bolesti srca i želudca, koje često nastaju od pritiska plinova prema gore, te prestaju odmah, čim toga pritiska nestane, nepoznate su prijateljem kratkoga omota. A poznam liep broj ljudi, viernih prijatelja kratkoga omota, koji gdjekoju noć prospavaju u ovakovom zamotu te cielu noć vrlo dobro i mirno počivaju.

Kratki omot upotrebljuje se najraznoličnije kod sluza u želudcu, kod poboljevanja srca i pluća, te raznih bolesti glave i vrata. Pobliže nam razjašnjuje popis bolesti navedenih u trećem dielu.

Kad mi je gdjekoja bol nejasna, kad ne poznam točno sjedište bolesti, to mi je kratki omot vazda najvierniji savjetnik. Pobliže ne mogu se s njim ovdje baviti.

Bolestnikom, kojim je dolnje tielo s kojega mu drago uzroka oslabilo, preporučujem, da si trbuh neposredno prije umatanja ili odmah poslie njega namažu svinjskom mašću ili uljem od kafre.

7. Vlažna košulja.

Odabrao sam ovaj način mrzloga omota, jer ga i najpriprostiji čovjek i s vrlo ograničenimi duševnimi sposobnostimi ne može lako krivo shvatiti.

Obična platnena košulja namoči se u vodu, dobro se izciedi te običnim načinom obuče. Potom legne bolestnik u krevet na razprostrti vuneni pokrivač, zamota se dobro, a zatim se toplo pokrije.

Poznao sam nekoga gospodina, komu je i taj postupak bio neprilično. On je sjeo u kupatilo, pa si je dao po košulji i tielu politi kantu vode. Zatim se je dao umotati vunenim pokrivačem i nije se mogao nahvaliti »kako mu to izvrstno sredstvo« donosi valjan san, zdravu ćud, kako mu budi duh a osvježuje tielo.

U vlažnoj košulji treba da ostanemo 1 sat, $1^1/_2$, najdulje 2 sata. Što se tiče djelovanja vlažne košulje, izkusio sam, da otvara pore te izvlači kao blagi melem; da umiruje, zapriečuje navale krvi i grčeve, radja prirodnu toplinu i pospiešuje obćenitu oporavu tiela, ponajviše sbog toga, što izvrstno djeluje na kožu. Sa vrlo velikim uspjehom rabio sam vlažnu košulju kod bolesti ćudi, kod djece, koja su patila od vidovice (Veitstanz) i sličnih pojava, kao što i kod bolesti kože. Ako se u potonjem slučaju imade mnogo izlučiti; ako se imade izmamiti osip ili škrlet itd., to umačem košulju u slanu vodu ili u vodu pomiešanu sa ocetom.

8. Španjolska kabanica.

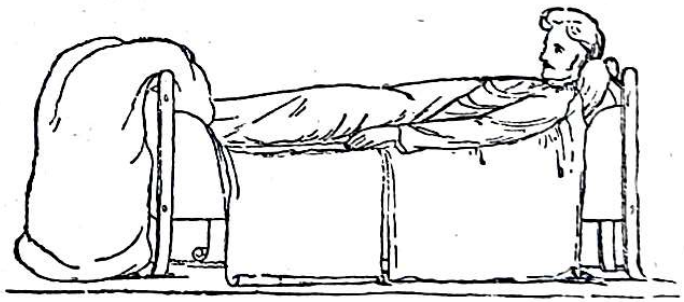
Ovaj naziv nisam sam smislio, a jednako nemam razloga, da ga drugačije nazovem, jerbo je pod tim imenom poznat, te se je posvuda i udomio, ma da se gdjekojemu čitatelju neće sviditi taj naziv. To mi je medjutim sasvim sve jedno. Radi se samo o stvari, koju tako prozvaše.

Sl. 24.

Španjolska kabanica ili veliki omot, kako se inače zove, jest kao i podpuna kupelj i kratki omot samostalna cjelovita uporaba, koja djeluje na čitavi organizam. To ne smeta ipak, da se ova vrst omota upotrebljuje kod većih i pogibeljnijih bolesti uviek izmjenično s drugimi uporabami vode.

U čem je taj najveći omot?

Od gruboga platna, poznatoga u puku pod nazivom »povjesmo«, načini se neka vrst platnene kabanice. Ova naliči prostranoj košulji sa rukavi, koja je sprieda posve otvorena te dosiže sasvim do nožnih prsta ili naliči prostranoj dugačkoj platnenoj noćnoj haljini. (Vidi sl. 24.). Ova kabanica umoči se u mrzlu vodu, kod slabijih, slabokrvnih osoba u vruću vodu, izciedi se, zatim se obuče kao košulja i sprieda sastavi, da prione uz tielo. Postelja mora biti pripravljena, a na njoj razprostrt vuneni pokrivač, da bolestnik odmah uzmogne leći. Najbolje je, uzme li se široki vuneni pokrivač ili dva manja po širini te se razprostru na slamnjaču. Na pokrivače legne bolestnik, umota se u nje tako, da zrak ne može doprieti do zamota, a zatim se pokrije povrh pokrivača dobro (Vidi sl. 25.). Treba paziti na to, da se bolestnik brzo premota vunenim pokrivačem, kako bi što manje vremena bio izvrgnut zraku u svojem mrzlom zamotu.



S. 25.

Jednoč me je posjetio bolestnik, koji je patio od preraznih boli. Navala krvi, nadimanja, šuljevi sve ga je to mučilo, a debljanje srca

zadavalo mu veliki strah. Taj se je bolestnik naučio, da se svake nedjelje 1—2 put zamota španjolskom kabanicom i nakon podulje uporabe ovakoga zamota ne stalo je svih raznih bolesti. Od onda upotrebljuje ozdravljeni i danas još španjolsku kabanicu kao obćeniti liek i jer nema previše prostoga vremena, zagrne se u nju, kad legne na počinak, a skida ju tek onda, kad se noću probudi ili tek u jutro. Isti gospodin dao si je načiniti još i drugu španjolsku kabanicu od vunene tkanine, te ju upotrebljuje mjesto gornjega vunenoga pokrivača. Ta vunena španjolska kabanica dobro mu služi i uštedjuje svaku drugu pripomoć kod uporabe toga zamota.

I ova uporaba traje u pravilu 1 sat, $1^1/_2$, najdulje 2 sata. Trajanje se ravna i mjeri po snagi osobe, naročito po njezinoj krupnoći. Za slabijega seljaka dovoljno je vrieme od 1 sata, $1^1/_2$; debelomu kojemu pivaru možemo bez oklievanja propisati dvosatnu uporabu.

Tko želi znati, kako i koli jako djeluje španjolska kabanica, taj neka pretraži vodu, u kojoj se zamot nakon svake uporabe mora najbrižnije oprati. Uvjerit će se, da je voda posve mutna; što više, čudit će se i jedva vjerovati, da je španjolska kabanica u stanju izvući iz tiela takvu nečistoću.

Sjećam se slučajeva, u kojih je španjolska kabanica posvema požutila, a tu žutu boju nije mogao oprati ni lug, već se je kabanica morala prije polievati na travi, da se iz nje izpere to žutilo.

U najblažem obliku otvara španjolska kabanica temeljito pore na koži po čitavom tielu, te izvlači svu nečistoću, sluz itd. Ne trebam dakle tek kazati, kako izvrstno djeluje na normalnu temperaturu i na cjelokupno zdravlje čovjeka.

Naročito upotrebljujem ovaj veliki omot kod svekolikih obćih katara (koji više ili manje cielo tielo uznemiruju), kod sluzne groznice, podagre, udobolje, kozica, pošaline i kao obranbeno sredstvo od kapi itd. U onom dielu, gdje se nabrajaju bolesti (vidi II. dio), spominjat ćemo ga vrlo često.

Umoči li se španjolska kabanica u uvarinu od trina, zobene slame, izrezuckanih omorikovih grančica, tad djeluje izvrstno proti (kostobolji, kamencu, krupincu itd.) onim bolestim, koje se spomenutim biljkami liječe.

G. Kako se treba piti vodu.

Ovdje mogu biti vrlo kratak. Upozorujem i odvraćam od svih skrajnostih, t. j. od dvajuh nazora, koji premašuju pravu mjeru. Tek pred kojih desetak godina pio je sviet vodu kao za okladu. Tko je najviše »litara« popio, toga su držali najvećim junakom. Dnevna množina od 4, 6, 8 i 10 litara nije bila nikakva riedkost. Još i danas

misle neki ljudi, da je vrlo zdravo piti mnogo vode. Svakako je ta mušica bolja od one, koja savjetuje, da se dnevice popiju kakve 3, 4 ili čak pet litara piva, što da nije baš previše.

Ljudem drugoga kova čini se, da je pravo baš protivno od onoga, što je rečeno. Oni po čitave tjedne pače i mjesece ne piju vode. Voda im tobože ne prija; oni se žacaju i piva, a još manje piju vino, jer to da je podpuni otrov.

Kako je to, da ljudi u stanovito vrieme izgube svaki zdravi smisao, ne sliede pametan savjet i svaki nagon i čuvstvo, kojim se i životinje sliepo pokoravaju, u klici ugušuju? Je li to razborito?

Nekoliko minuta prije nego će udariti, naviešta to sat. Zar je veliki meštar, naš Stvoritelj, stvorio kakvo polovično djelo, neku krpljačinu? Ili su ljudi njegov divni red poremetili? Tako je! Premudri Stvoritelj poslao je glad, da naviešta, kad je doba jesti, žedju, da nam kaže, kad valja piti. Čovječje tielo, taj živi sat, koji najbolje ide i udara, išao bi i udarao izvrstno, kad nebi ljudska glupost bacala medju točkove toga sata blago, piesak i drugu nečist, da se tako poremeti, a možda i posve razori redovito tok.

Kad pitome i divlje životinje osjećaju glad, traže hranu; kad ućute žedju, žure se k svježemu vrelu. Kad su se nasitile, prestanu jesti i piti.

Upravo tako radi nepokvareni čovjek u uredjenom životu, bio zdrav ili bolestan.

Prema tomu glasi naše jedino i najviše načelo, koje se odnosi ovamo, zlatno načelo, koje bi trebao svatko da si ureže u pamet:

Pij kad god si žedan, ali ne pij nikada mnogo!

Poznajem ljudi, koji možda kroz čitavu nedelju dana ne piju ni kapljice vode, poznajem opet neke, koji se čitav dan zadovoljuju s čašicom vode, što ju običavaju u jutro popiti. Oni nikad ne osjećaju žedju, a to se dade protumačiti tako, da se u naših jelih, kako su pripravljena, mnogo vode dovadja u tielo. Ako ne uzmemo u obzir veliku žegu u ljetu ili onu vrućinu u tielu, koja redovito naviešta nekakvu bolest, to ćemo opaziti, da preriedki ljudi osjećaju pravu žedju, te će mi za uviek biti zagonetka, zašto neki ljudi bez ikakve potrebe, izvrgavaju svoje jadne želudce gotovoj povodnji. Takova što ne može ostati neosvećeno.[1])

---

[1]) Ovdje moram ipak reći nekoliko rieči o tome, kako valja piti kod stola, naročito iza objeda. Kod seljaka sbiva se to riedko, no kad biva, nije tako obilno. Ovo se dakle više tiče gradskih žitelja i gospode. »Za jela piti« nije dobro, kako kažu. Poznam neke liečnike, naročito iz starije škole, koji odvraćaju od toga zdrave, a svojim bolestnikom to odlučno zabranjuju. Tko dobro promatra te ima i nešto malo izkustva, znade, da se oni ljudi, koji za jela piju mnogo vode, piva ili što drugo, u kratko, svi oni, koji mnogo piju, redovito tuže na manjkavu probavu.

Pij kad god si žedan, no ne pij nikada mnogo!

Seljaci ne ljube pljuštavicu; oni tvrde, da je ona neplodna i više razara nego koristi. Naprotiv tvrde, da su im najmilije one jake jutarnje magle, koje seljaku vlaže šešir, da s njega prokapljuje, jer da te mogle donose najveću plodovitost te ju i pospješuju.

Tielo, naročito želudac potrebuje tekućine, da svoj želudačni sok pokadšto proriedi, pomnaža, kako bi savladao sve čvrste tvari. Kad mu je to potrebno, on se uviek najavlja tihim kucanjem, tražeć malo vode ili glasno kuca i buči, ako je jako žedan. U takve trenutke treba želudac uviek poslušati, dolazio taj poziv iz zdrava ili bolestna želudca, ali mu ne valja nikad dati više, nego je dobro, već male množine u razmjernih razmacih vremena: u bolesti, naročito u grozničavom žaru, treba davati prije čašće, primjerice svakih 5—10 minuta po jednu žlicu, nego cielu čašu na jedan put. Potonje ne bi ublažilo žedju, već bi postojećemu zlu pridonielo još novo.

Jednim primjerom iz moga postupanja zaključit ću ovu stavku. Netko trpi od tvrde stolice, velika vrućina muči ga u trbuhu, a jadnoga bolestnika napastuje još i velika žedja; on bi mogao, kako kaže, 2, 3, 4 čaše vode popiti na dušak jednu za drugom, kao da se baca u užarenu peć. Vjerujem, sva ta množina vode dolazi u želudac, ali i odlazi brzo iz njega, a da se nije ni taknula bolnoga mjesta, a

---

Drugčije ne može ni da bude. A kako to? Dok žvačemo jelo u zubih, pomieša se ono ili bi trebalo da se pomieša i posve pronikne sa slinom, koju u tu svrhu priugotavljaju posebni organi slinavice zvani. Bilo bi razborito gutati nešto čvrsta. t. j. donieti u želudac, u taj kožni stroj prije, nego smo dotično jelo posve skosali na sitno te umekšali. Ovako pripravljeno jelo pronikne se u želudcu želudačnim sokom. Što je čišći, bolji, originalniji t. j. nepomiešaniji taj važni sok, to je bolja probava, tim su bolji njezini posliedki, t. j. tim su bolji sokovi i hranivo, koje se priugotavlja probavom te pruža naravi, da od njih gradi i usavršuje razne dielove tiela.

Dakle ako netko jede ma kakvo jelo, pak to jelo polije stranom tekućinom, bilo to voda, vino ili pivo, to već neće to jelo proniknuti čisti želudačni sok, već će to jelo, barem djelomice, biti proniknuto nalivenom vodom, pivom ili vinom.

Tko za jednoga objeda zalije opisanim načinom jelo 6—8 puta, razredjuje želudačni sok tako, da ne valja više za probavu, već postizava to, da mu je želudac prenatrpan nekakvom kašom, smiešanom na 6—8 načina, dakle mučen, a nahranjen. Tko će se tu oš tužiti, da ubogi želudac ne buči i ne viče, da je probave hrdjava, — i kako li još ne glase sve te jadikovke!

Kako dakle da pijemo?

Tko je prije jela žedan, neka pije! Žedja pokazuje, da su sokovi slabi. Želudačni sokovi su pregusti, pa će ih voda razrieditl.

Za jela neka se koliko moguće ne pije ništa ili vrlo malo, da najčišći želudačni sok pronikne i posliednji zalogaj.

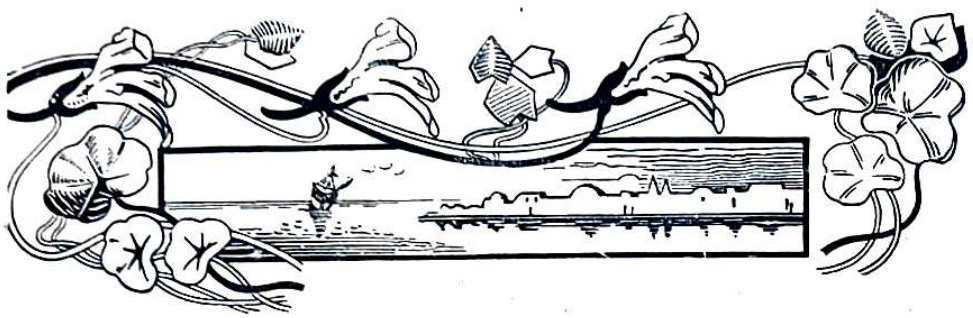
Ako je poslie objeda minulo neko vrieme, zahtieva jelo od želudca još nešto tekućine za dalnju preradbu, drugimi riečmi, za 1, 2 ili 3 sata pojavi se žedja opet, pak se sad može umjereno piti.

Upravo o toj točki razgovarao sam često sa nekimi vrlo valjanimi liečnicima. Svi su se podpuno slagali sa mojim mnienjem, te su pripisivali najveći dio bolesti želudca upravo neumjerenosti u piću.

da nije ni najmanje povoljno uticala, već što je još gore, ona odvede sa sobom još i priličnu množinu neobhodnoga želudačnoga soka. Takvomu bolestniku dajmo mjesto mnogo čaša vode, kroz čitavi dan svakoga pol sata samo jednu žlicu. Uradimo li tako, opazit ćemo sasvim drugi učinak, učinak naime, koji mora da bude posljedicom razumnoga liečenja.

Mala množina vode zaokupljuje brzo želudačni sok, te se ona brzo smieša s njime. Za pol sata nadošla ponovna množina umnaža sokove, koji hladeć protiču trbuh u normalnom toku po tielu, koji raztvaraju i umekšavaju te za kratko vrieme učine kraj svim otvrdinam i zapinjanju. Mnogobrojni ljudi sliedili su u tom moj savjet i brzo im je bilo pomoženo. To je izkustvo!

U najnovije doba govorilo se je i pisalo mnogo kako djeluje, ako se pije vruća voda, (30—35° R kao kod kave i čaja), naročito kod kroničkih bolesti. I ja sam prije više godina kod mnogih bolestnika postigo liepe uspjehe. Čast komu čast! Tko voli toplu vodu od mrzloga svježega življa, kako da ga sudimo, nekmo li odsudimo! To je stvar ukusa. No ja sam se vlastitim izkustvom uvjerio, da mrzla, živa (ne kuhana) čini iste, pače i bolje usluge. Što se mene tiče, ja volim svježu vodu od svake mlačne ili vruće vode. Neka svatko odabere ono, za čim teži!



Liekovi.

»Benedicite universa germinantia in terra Domino!«
»Hvalite sve zemaljske biljke Gospodina!«

Općenite primjetbe i razdjelba.

Medju stvarim, koje prezirem i mrzim, spada sljeparenje sa tajnimi sredstvi, pazarenje s liekovi, koji se smatraju tajnom izumitelja; to mrzim temeljito i načelno.

Ovakova što neka mi nitko ne uzmogne spočitnuti. Za to otvaram u ovom drugom dielu pretince svoje ljekarne i dozvoljujem svakomu, da zaviri u nju, da kuša u njoj sva sredstva do poslednje kutijice s čajem, do zadnje bočice ulja.[1])

U svakoj ljekarni imade skupocjenih liekova; u mojoj nema riedkosti. Priznajem to vrlo rado i smatram taj mogući prigovor najvećom prednosti moje ljekarne.

Gotovo svi moji čaji i izvadki, gotovo sva ulja i prašci potiču od običnih, jeftinih biljka, koje su nekoč tolike bile cienjene, a sada su tako prezrene, koje božjom voljom rastu u njegovom vrtu, na prostranom polju, gdjekoje i uz kuću na zabitnih, nepolaženih mjestih, od biljka, koje ne stoje a ma ni novčića.

Moja knjiga napisana je u prvom redu za siromašne bolestnike, sbog kojih se, imajuć na umu nebesku plaću, i bavim ovim požrtvovnim liečenjem, ili ako baš hoćete, sbog kojih »kvarim posao drugim.«

[1]) Recept po kojem se pripravlja ulje za pospješivanje izlučivanja, koje se u pojedinih slučajevih upotrebljuje za vanjsku (nikad unutarnju) porabu, pridržao sam za se, da ne bude zloporabe.

Za te baš uboge bolestnike potražio sam navlaš sve te isto tako uboge stare znance, ostavljajuć na strani mnogo drugih stvari. Mnogo godina sam iztraživao i promatrao, sušio i rezao, kuhao i kušao. Nema medju mojimi liekovi biljke ili praška, koji ne bi sam kušao i sam se uvjerio o njegovoj ljekovitosti! Želim samo jedno, da stari ovi znanci steku nov ugled barem kod jednoga stališa ljudi.

Dugo sam razmišljao prije nego sam se odvažio, da pridodam k sredstvu vode, dovoljnim već samim po sebi, još i ove liekove, t. j. izkaz pomoćnih sredstava, koja imadu, djelujuć iznutra, podupirati vodu u liečenje. To bi se naime moglo uzeti kao neko nepovjerenje u liečivost vode.

Ali imade boletnika, koji se od nesavladjive bojazni od vode vrlo težko odlučuju za često neobhodno trajnije liečenje vodom. Ovim sam htio olakotiti posao, drugimi riečmi, skratiti uporabu vode, ujednostaviti ju, vrieme uporabe pokratiti. To se pako može učiniti tako, budem li vanjsko liečenje (s vodom) podpomagao unutarnjim liečenjem (liekovi).

Tko prouči sve moje liekove, uvidit će odmah, da i oni kao i svekolike uporabe vodom imadu trojaku svrhu i to, da nezdrave, bolestne tvorine u nutarnjosti raztvaraju, izlučuju, a zatim ojačaju organizam. U toliko držim, da mogu punim pravom uztvrditi, da obadvoje postupanje, vanjsko i nutarnje sklada te složno i zajednički djeluje. Upozorujem od svake obsjene. Tko misli, da liečenje vodom mora upotrebljivati vrlo strogo i ozbiljno, vara se

Tko misli, da mora vrlo često i mnogo uzimati za unutarnju porabu, vara se takodjer. Vazda i za sve slučajeve vriedi zlatno načelo: najblaža uporaba, bilo vanjska, bilo nutarnja, najbolja je.[1])

Biljke dvojbenoga djelovanja kao što su sljez (Eibisch), sladić itd.; one koje djeluju najmanje nepovoljno n. pr. na želudac, kao senovo lišće, hmelj itd.; otrovne biljke načelno sazvim sam pustio s vida.[2])

[1]) Ima mnogo bolestnika, koji misle da će ozdraviti samo onda, budu li uzimali mnogo liekova, pilula i dr. Sjećam se nekoga izvrstnoga liečnika, koji je peomali pisivao što je manje bilo moguće te se je često tužio na ljudsku nerazboritost, koja unatoč liečničkoj odredbi vapi za liekove. Kad su takvi nesnosni ludjaci došli k meni te mi ne dali mira, dao sam im pilule od kr. ha s nekom neznatnom, ma kakvom primjesom, samo da mirišu po ljekarni. I takvi bi bolestnici uzimali te pilule, pa kad bih opet došao kojemu od njih, vidio bih, da su pomogle te »najbolje pilule na svietu,« kako su govorili bolestnici.

[2]) Da spomenem ovdje koju o slasticah i oblizcih. Čujem li, da muževi takve djetinjarije uzimlju, ljutim se, čujem li, da to čine djeca, sažaljujem tu ubogu djecu i kratkovidnost ili pomanjkanje pažnje od roditelja.[3]) Absolutno i najodlučnije protivim se svim tim poslasticama, zvale se kako mu drago, bile na kakvom god glasu poticale iz koje mu drago ljekarne itd. hvalile se, da valjaju proti kataru, kašlju, bolestim želudca, proti svemu mogućemu i nemogućemu što se može i ne može pomisliti. S timi poslasticami možemo temeljito pokvariti želudac i drugo

[3]) Tko bi takve nevaljane oblizke davao bolestnikom, počinio bi veliku pakost

Koli je dobar Bog! Taj mi se uzklik otimlje od srca. Ne samo ono, što je nuždno za uzdržavanje života, za svagdanju hranu, daje on, da raste. On, koji je u svojoj bezkrajnoj mudrosti sve stvorio po mjeri, broju i težini, daje u otčinskoj ljubavi, da iz zemlje niču i one biljke, koje čovjeku u njegovoj bolesti donašaju utjehu, a njegovu bolestnu tielu, koje se savija u bolih, daju ublaženje i samo ozdravljenje.

Koli je dobar Bog! Budimo samo pozorni! Tražimo pomnjivo biljku i podjimo za njezinim ljekovitim miomirisom, što no joj ga dade Stvoritelj, da se sama uzmogne najaviti i prijazno nas susresti, a kad ju uberemo, zahvalimo se vazda djetinjom zahvalnosti našemu premilomu otcu, koji je na nebesih!

Naša domaća ljekarna treba da ima 4 glavna razdjela ili glavna i nekoliko manjih prediela.

U glavne prediele smjestimo:

u prvi izvode, u drugi najveći, razne čaje, u treći praške, u četvrti ulja.

U nuzgredne prediele smjestismo, poredav dakako dobro, sve ostalo, što ne spada u četiri gornje prediele. I odrezci platna za prevezivanje i postavljanje (vazda svježi i čisti), pamuk itd. mogu doći u jedan od nuzgrednih prediela.

Izvodi i ulja moraju se čuvati u staklenkah, razni čaji i prašci ili u čvrstih papirnih zamotcih, ili što je još bolje u škatuljicah. (Tko si dade načiniti nove, neka naruči dugoljasto okrugle i sve jednake, da mu stoje naslagane u liepom redu). To je svakomu radost, a domaćoj ljekarni pristaje uzoran red. Sve pako treba da bude na hladnom, ali ne vlažnom (da se ne uhvati pliesan) i ne odviše udaljenom mjestu u kući!

Na svakoj boci ili bočici, na svakoj škatulji ili zamotku neka se napiše jasno i čitljivo, što je iznutra. Najbolje je, da se razni liekovi poredaju alfabetičkim redom u dotičnom predielu. Što počimlje sa A neka bude sprieda, što sa Ž neka stoji na skranjem mjestu. Prije svega neka vlada uzoran red u domaćoj ljekarni. Svaki stran čovjek, koji do sele nije još ni vidio tu ljekarnu, mora na prvi pogled naći svaku bočicu, svaki čaj itd. Nadalje neka vlada podpuna čistoća. Na nijednoj škatuljici ne smije da bude ni najmanje prašine, na nikojoj bočici ne smije da bude mrlja od čega bilo. Nečistoća vriedja i sramoti najviše kuću i za to upamti dobro: po dvih stvarih prosudjuje se poglavito, i to punim pravom ciela kuća. Ako su te u redu, zaključuje se, da je i sve ostalo u redu. Ako su u neredu, kaže sviet: u toj kući, u tom stanu mora da su stanovnici vrlo neuredni ljudi. Hoćeš li da znaš za te dvie stvari? Kazat ću ti ih, to su: domaća ljekarna i zahod.

Domaća ljekarna bit će u najljepšem redu, preuzme li za nju brigu i odgovornost sama domaćica, ili marljivi sin, ili ona

kćerka, koja najviše ljubi red i čistoću. Ona će smatrati dužnošću svoje časti, da podržaje najtočniju i najsavjestniju čistoću i ometač će joj vazda biti pri ruci. Vrši li savjestno svoju dužnost, koja je blagoslov po cielu kuću, za svakoga uda obitelji, može radostno misliti na svaku od ovih Spasiteljevih rieči: »Što ste učinili najneznatnijemu od moje braće, učinili ste meni.«

Što sve po prilici mora da bude u takvoj domaćoj ljekarni, naveo sam na svršetku ove knjige.[1]) Savjetujem, da u ljekarnu ne stavljamo ništa, što nije potrebno. Sgodnom prilikom može se nadodati ovo ili ono sredstvo.

Još mi je ovdje nešto reći o tome, kako se pripravljaju izvodi, čaji i prašci.

Izvodi.

Unutarnje sile, ljekoviti sokovi, mogu se na razne načine izvaditi iz biljke. Najbolji i najjači izvadak dobivamo u tako zvanom ekstraktu, to jest izvodu.

Izvod se ovako pripravlja:

Izmedju biljka i jagoda itd., od kojih želimo dobiti izvod treba da odaberemo najbolje, najzrelije, najljepše; te posušimo na daski na svježem zraku, ali uviek (to treba dobro upamtiti) u sjeni, nikad na suncu. Za sušenja pokazat će se još gdješto, što ne valja pa se mora baciti.

Pošto smo biljke jagode itd. dobro osušili, smanjimo, sreživo ih, ako je nuždno, a zatim ih sasipajmo u bocu, koja se dade začepiti. (U bocu za vino). Ovu bocu napuni pravom droženkom ili šlivovicom — koju nada sve preporučujem — ali, ako nje nemaš, čistom vinovom žestom, zatim začepimo bocu tako, da u nju ne uzmogne doprieti zrak, postavimo ju kroz stanovito vrieme na umjereno toplo mjesto.[2]) Ovako napunjene boce znao sam češće čitavu godinu, a i dulje ostaviti na miru, a zatim sam tek izlučio žestu kao izvod, kad je izvukla sok dotične lječive biljke. Ako je potreba velika, možemo već za nekoliko dana odlijati nešto malo izvoda za časovitu uporabu.

Izvodi se uzimlju na kapljice. U nekih slučajevih (to se vazda naročito spominje) preporučujem uzeti jednu kavenu žlicu (najmanja mjera), pokadšto veću žlicu (veća mjera).

---

[1]) Kod svakoga pojedinoga lieka spomenuto je točno u kojem se obliku upotrebljuje, da li kao izvod, prašak, čaj, ulje, itd.

[2]) Sve biljke, jagode itd., koje nam služe za izvode, mogu se i u vino namočiti, kako se to na dotičnom mjestu uviek spominje. Ovo vino služi medjutim samo za onu porabu, koja je odmah ili brzo potrebna, no ne može se sačuvati.

Čaj.

Po suhom vremenu, kad se vratiš s polja ili kad podješ u polje, da promatraš usjeve, odskoči malo u prirodu i uberi ovdje ovu, tamo onu ljekovitu biljku. Što raste na suhom, naročito suncu izloženom mjestu, tome daj prednost i one biljke, koje si ubrao u najljepšem cvietu, doniet će ti najblagoslovljeniji i najbolji plod u boli. Gdjekoju od tih biljka naći ćeš u svojem vrtu, ili na kući, na štaglju. Poduči samo svoga desetgodišnjega sinčića ili kćerku, kako treba da postupaju i ti ne trebaš gubiti vremena sabiranjem biljaka, a djeci ćeš vazda učiniti radost. Biljke sa polja ili vrta neka se svake godine ponove t. j. moraju se ponovno nabaviti, a stare baciti.

Svaka domaćica znade svaki čaj prirediti. Za jednu zdjelicu uzme suhoga bilja (kako se biljke suše, pročitaj što je o tom već gore rečeno) toliko, koliko može s tri prsta uhvatiti, baci u ponjvicu, nalije preko biljke kipuću vodu, a zatim ostavi da dva tri časaka vrije. Zatim odlije gotov čaj.

Čaj pripravljen ovako imade najfiniji tek s najboljim mirisom dotične biljke; no to nije najkrepči čaj.

Kod mene se kuhaju za pravo biljke dulje vremena i to temeljito, da se ni najmanja čestica ljekovite snage ne izgubi, već sva ostane u vodi.

Kako se uzimlje čaj, da li na zdjelice ili žlice, spominje se točno kod svake pojedine bolesti.

Prašak.

Prašak se dobiva tako, da suho korenje, lišće, zrnje ili jagode ljekovitoga bilja smrzimo ili stuckamo u mužaru.

Mnogu bolest liečimo praškom laglje, nego sa čajom. Propisani prašak možemo posuti kao mirodije (pever, cimet itd.) na koje jelo, ili pomiešati u koje piće tako, da bolestnik to ni ne opazi.

Posudice, u kojih se imadu čuvati razni prašci, neka se posve i brižno zatvaraju, da u nje ne dopre prašina.

Ulja.

Kako se imadu pripravljati ulja, u koliko se ne kupuju u ljekarni, navedeno je posebice svaki put kod dotične bolesti.

Smisao za čistoću i red naročito će se očitovati, budu li bočice za ulje uviek čiste.

Liekovi.

Upotrebljujem sliedeće, alfabetičkim redom nabrojene liekove:

Abdovina ili habad (Attich od. Zwerghollunder. Sambucus ebulus. L).

Na rubu šuma, naročito izsječenih, vidjamo češće grmove visoke metar i više, koji u proljeću cvatu velikim štitastim cviećem, a u jesen imadu liepe, težke štitaste grozdove kao plod. To je abdovina. Jagodice su sitnije od jagodica domaćega bazga; no abdovine je mnogo više i nije ni iz daleka tako promažena kao njezin drug, naš domaći bazag, što ga gojimo u vrtovih.

Čaj, priredjen od korenja abdovine, tjera vanredno uspješno vodu u vodenoj bolesti i čisti bubrege. Poznam više slučajeva, u kojih je ovakov čaj podpuno izliečio vodenu bolest, koja je već bila prilično mah preotela.

I kod drugih boli dolnjega tiela, nastajućih od hrdjavih sokova, djeluje čaj od abdovine vrlo dobro; jerbo izlučuje hrdjave sokove sa mokraćom. Abdovin čaj, priredjen od praška, djeluje isto tako povoljno. Za jednu čašicu, koja se mora na dva maha u razno doba izpiti, dostaje za dva vrška noža suhoga praška.

Kasno u jesen saberemo korenje abdovine, posušimo ga dobro na zraku, a kad ga posušimo, spravimo korenje ili prašak od njega u našu domaću ljekarnu.

Aloj. (Aloë vulgaris Lam.)

Aloj (prašak se može kupiti u ljekarni), upotrebljen iz vana ili iz nutra, djeluje vrlo dobro. Varimo li praška alojeva toliko, što ga stane na 1—2 vršike noža u jednoj kavenoj žlici, to će ta mješavina temeljito očistiti želudac i bez najmanje neprilike.

Pomiešamo li aloj s drugim biljem i pripravimo kao čaj, bit će gornje djelovanje još jače. Mješavina sastavlja se obično ovako: za jednu vršiku noža alojeva praška, bazgova cvieća za dvie čaške čaja, nekoliko vršika proseničaka (foenum graecum), jednu kavenu žlicu komarača. Dvie čašice takovoga čaja valja uzeti tečajem 2 dana. Učinak, koji se ne očituje u lijavici, već u obilnoj stolici, pojavljuje se tek za 12—30 sati.

Kako se upotrebljuje aloj sa ivanjčicom i tučjom travom (stolistkom), kazat ću na drugom mjestu.

Istu snagu da čisti, koju pokazuje aloj, upotrebljen za unutarnjost, očituje on i u vanjskoj porabi. U koga su bolestne, mutne, upaljene, krmeljive oči, iz kojih se izlučuje gnoj i druga nečist, može si od aloja prirediti izvrstnu vodu za oči. Uzev na vršku noža jedan put, ali nešto obilnije praška alojeva, saspemo ga u čašicu, na prašak na-

lijemo vruću vodu, smiešamo sve — i voda je za oči gotovo, te ju odmah možemo upotrebljivati. Tri do četiri put na dan valja tom vodom oprati oči iz vana te iznutra. Ne smije smetati, što poslie pranja oćutimo u početku, da svrbi i peče.

Stari nedostatci, gnijuće meso, duboke brazgotine, znatno ognojene, izvrstno se čiste ovakovom vodom, koja odmah i lieči. U tu svrhu umoči se krpa u alojevu vodu i stavi na bolno mjesto.

Ako na kojem dielu tiela spriečavaju čirovi ili bolje oštra tekućina, što se iz njih izlučuje, stvaranje nove kože postavi na ranjeno mjesto alojev prašak tako gusto, da će otvorena sasvim biti pokrivena. Poslie toga preveži ranu suhom krpom. To učini svaki dan 1 put. Prašak, upijajuć hrdjave sokove, učinit će doskora tvrdu krastu, izpod koje će se doskora pojaviti nova koža.

Stare i nove rane izcieljuje aloj vrlo brzo. Kraj toga ne može to čisto i čisteće sredstvo, dospjelo kamo bilo (u oko ili u ranu), nikad škoditi.

Angelika (Engelwurz. Angelica silvestris L.)

Na vlažnih livadah i u šumi raste biljka, koja imade stabljiku dugačku pol metra, pače i metar. Ove su stabljike šuplje, dječaci prave rado od njih pištaljke. Ova se biljka zove angelika (a i šivir). Šteta je, što njezina ljekovitost za čovječje tielo nije još upoznana. Tko je dobio nezdravu ili polu otrovnu hranu, naći će u čaju pripravljenom iz korenja, sjemenja i lišća ove biljke izvrstno sredstvo, da te hrdjave tvarine izćera iz tiela.

Buduć da se krv stvara od raznih hranjivih tvorina, a sve tvorine nisu dobre i zdrave za narav ljudsku, to ovakav čaj opet tjera te hrdjave tvorine i sokove iz krvi. Često se dogadja, da u želudcu oćutimo neugodnu studen; čašica čaja od takvoga korenja privodi u želudac više topline. Najbolje je, ako takovu čašicu čaja podielimo u tri diela, te jednu popijemo u jutro, drugu o podne, a treću u večer.

Ima li nezdravih tvorina u želudcu i u crievih ili ako sakriveni plinovi prouzrokuju grižu, to je taj čaj i opet glavno sredstvo, da se zlo ukloni, naročito, ako se za čaj uzme pola vina, pola vode.

Jaka sluzenja u plućih i prsih, žega u želudcu, sluzenje dušnika, uklanja se najlaglje ovakovim čajem.

Angeliku (šivir) možemo punim pravom preporučiti kao izvrstno domaće sredstvo, a seljaci bi dobro učinili, kad bi svake godine na svojih livadah i u svojih šumah nabrali priličnu množinu te biljke, posušili ju na zraku i na suho mjesto spravili. Ovo korenje, sjemenje s lišće, osušeno dobro, može se smrviti i u prah, pa ako dnevice uzmemo toga praška na vršku noža 2—3 put, nadoknadit ćemo lako i iam čaj te biljke.

Bademovo ulje. (Mandelöl).

Sladko bademovo ulje neka bude medju ulji domaće ljekarne na jednom od prvih mjesta. To ulje djeluje kod raznih boli i nedostataka bilo vanjskih ili nutarnjih, jer ublažuje, hladi i raztvara.

Kod sluzenja u dušniku i u želudcu raztvara i uzpostavlja u potonjem slučaju izgubljen tek kao i probavu.

Kod upala, naročito kod upale pluća koje se ljudi sa razlogom plaše, ohladjuje. Takovi bolestnici neka uzmu svaki dan 3—4 put po jednu kavenu žlicu bademovoga ulja.

Kod vanjskih uporaba služi to ulje izvrstno za razne bolesti uha. Kod zujanja i trganja u uhu, kod grča u uhu, kod otvrdnule ušne masti mi je bademovo ulje najpoznatije sredstvo ublaživanja boli, a odnosno ono i raztvara. Šest do osam kapljica ulij u bolno uho i onda začepi uho vatom.

Tko uslied nahlade, promaje, reumatičke boli trpi od uha, neka jedan dan ulije u jedno uho 7—8 kapljica bademova ulja, a sutra dan u drugo isto toliko. Uho valja odmah začepiti vatom. Poslie nekoliko dana, izprav vanjsko uho mlačnom vodom, možeš iztraživati posljedak. Bolje je, ako bolestnika iztražuje liečnik sa ušnom štrcaljkom.

Rane sa velikom vrućinom (upalama) treba nježno namazati bademovim uljem; ono ublažuje oštru bol i hladi goruću vrućinu.

Tako zvani »puč« (Schrunde) kod seljaka, što zadaje dosta boli, pak rane nastale od sjedenja, ležanja i jahanja itd., smetale koji mu drago dio tiela, ublažuju se izvrstno, ako ih nježno natareš sladkim bademovim uljem. Tko neima ovakovog ulja, neka uzme obično ulje za loćiku.

Bazag. (Hollunder, schwarzer. Sambucus nigra L.)

U ono liepo staro vrieme bio je najbliže do kuće bazgov grm; sad je možda iztisnut, izkorenjen. Ne bi smjelo biti kuće, gdje ne bi bio u blizini kao znanac, ako ga neima, trebalo bi ga i opet zasaditi. Bazag nam naime daje liek u svojem lišću, cvieću, plodu, kori i korenju.

U proljeće gleda krepka narav, tielo, da ukloni nekoje tvorine, koje su se preko zime nakupile. Tko ne pozna one tako zvane »proljetne boljetice«, kao su osipane na kožu, lijavica, griža i slično.

Tko želi da u proljeće lieči sokove i krv, a hrdjave sokove lakim i naravnim načinom izluči, taj neka uzme 6—8 bazgovih listića neka ih sreže u sitno kao duhan, od njih svari čaj, koji će kakvih 10 časaka vrieti. Onda neka u cielo vrieme svoga liečenja uzme svaki dan u jutro na tašte po jednu zdjelicu takovoga čaja, te jedan sat poslie toga, neka uzme zajutrak.

Ovaj najjednostavniji čaj za čišćenje krvi čisti izvrstno stroj čovječjega tiela te ubogim ljudem nadoknadjuje pilule, alpinsko bilje itd., što se sad posvuda prodaje u škatuljah, a često posve čudnovato djeluje.

Kako u proljeće, tako se ovo liečenje može obaviti u svako drugo doba godine. I osušeno lišće daje nam dobar čaj za raztvaranje i čišćenje.

Tko nije već jeo kolač od bazgovoga cvieća? Mnogi ljudi prave takve kolače baš u ono doba, kad je bazag u svojem bielom proljetnom uresu i vele, da ovakvi kolači od bazgova cvieta brane od groznice.

Poznam jedno mjesto, gdje vrlo često vlada drhtavica. Tamo možemo u proljeće naći na svakom stolu takve kolače od bazgova cvieća. Lukavo i kritično nisam to nikada iztraživao; neka ljudi ostanu samo u svojem uvjerenju; takva je hrana zdrava i dobra.

I bazgov cviet čisti; o tom nitko ne dvoji, pa bi bilo vrlo dobro, kad bi se u svakoj domaćoj ljekarni našla i po jedna škatuljica osušenoga bazgovoga cvieća. Zima je dugačka i lako bi se dogodilo, da bi ovakvo izvrstno sredstvo, koje ovako raztvara i tjera znoj, vrlo dobro došlo. Ovakov čaj ne može nikad škoditi.

Kod organizma, u kojih se stvara vodena bolest te se gleda u njih ugnjezditi, tjera korenje od bazga pripravljeno kao čaj, vodu tako silno, da je jedva koje sredstvo u tom obziru djelotvornije od toga čaja. Bazgov koren djeluje posve nedužno, blago.

Jagode bazgove, koje se u jesen često kuhaju i kao pekmez jedu, cienili su visoko naši stariji kao dobro sredstvo za čišćenje krvi. Moja pokojna majka liečila se je svake godine po 14 dana do tri tjedna s bazgom. To je bio glavni razlog, s kojega su naši predji još pred kakvih 50—60 godina barem dva tri grma bazga posadli pred kućom. Kako otmena gospoda dolaze u naše doba često u daleke zemlje na liečenje groždjem, tako su naši roditelji i djedovi tražili lieka od bazgova grma, koji im je bio vrlo blizu a k tomu vrlo jeftin, a često je uspješnije liečio. Prije više godina došao sam u jedan alpinski predjel u Austriji. Tu sam na veliku radost svoju opazio, da je bazgovo drvo još u velikoj časti. »Mi ne dopuštamo«, govorio mi je neki stariji seljak, »da ma samo jedna jagodica propadne s njega«. Kako je to jednostavno i razborito! Iste ptice prije nego što će poduzeti svoje jesensko putovanje, traže po svuda bazgova debla, da očiste krv svoju i da se okriepe, ojačaju za daleki put. Šteta je, što čovjek ne ćuti više te naravne ostane, »zdrav smisao« i to sbog same nadriumjetnosti i prenavljanja!

Ako se bazgove jagode skuhaju sladorom ili bolje medom, to će taj pekmez naročito u zimi osobito dobro doći onakvim ljudem, koji se premalo kreću, te su više odsudjeni na mirniji način života sjedeće.

Jedna žlica ovakovog ukuhanog pekmeza, sasuta i miešana u čaši vode daje nam divno osvježujuće piće, koje čisti želudac, djeluje na mokrenje i vrlo povoljno na bubrege.

Mnogi seljaci suše bobice. Skuhaš li te bobice kao kašu ili ih ukuhaš kao čaj ili ovako suhe pojedeš, one djeluju u svakom obliku vrlo dobro kod jake lijavice.

Jer je sviet zaboravio već na velike usluge bazgovoga grma, toga viernoga i nekoč vrlo cienjenoga domaćega prijatelja, prestao ga je i njegovati. Dao Bog, da taj stari prijatelj i opet steče svoj negdanji ugled!

Bezanka ili gusjak. (Anserine od. Gänsefingerkraut. Potentilla anserina).

Bezanka raste najradje tamo, gdje guske vole boraviti, zato se ta biljka zove i »gusjak«. Lako ćemo ju naći blizu kuća, naročito je ima mnogo kod potoka, a još više na polju. Mnogi ljudi prozvaše tu biljku sbog njezinoga djelovanja travom od grčeva.

Čaj od trave bezanke izvrstno je sredstvo kod grčeva, bilo ti u želudcu, trbuhu ili gdje mu drago. I kod ukočenosti (Starrkrampf), u koliko je moguće djelovati, — poslužuje ova biljka izvrstno. Kod počimljujuće navale, a još bolje kod pojave grčeva, daj bolestniku tri puta na dan vrlo toplo mlieko (što toplije može bolestnik piti), u kojem je bezanka skuhana kao čaj. Za taj čaj uzmi osušene bezanke toliko, koliko možeš uhvatiti sa tri prsta.

Dvostručno postizava onaj, koji takav čaj pije, a u isto vrieme meće na mjesto, gdje je grč, samu ukuhanu biljku pošto je splavljena u vodi.

Nijedna domaćica ni majka neka ne propusti sabrati dovoljnu zalihu ove izvrstne biljke, te ju valjano osušiti. Ona će sama najbolje znati prosuditi, kakovu bol zadaju ovakovi grčevi, a kako je još veća bol za čovjeka, kad vidi, kako mu bližnji strada a on mu ne može pomoći.

Borovica. (Wachholderbeere. Jumiperus communis L.)

Tko ne pozna borovicu? Kao kadilo razprostire po sobah i hodnicih ugodan miris i popravlja zrak. Ja ne volim tako zvano »kadjenje« sladorom, ocetom itd., jer ne mogu pojmiti, kako se u tom slučaju može govoriti o svježem zraku. No ako se radi o tom, da se razkužuje zrak u prostoriji, gdje je ležao bolestnik s priljepčivom bolesti ili mrtvac, koji je od takve bolesti umro, t. j., kad želiš postići, da se bolest ne razširi, pa se u tu svrhu čisti zrak jačim nakadjivanjem, onda mi je ovakova para borovice vrlo ugodna.

Slično djeluje borovica i unutarnjosti čovječjega organizma. Borovično zrno pronikne svojim mirisom usta, želudac i zaštićuje od zaraze. Tko dvori težko bolestne (koji boluju od škrleta, kozica, pošaline, kolere itd.) te ih mora dizati, nositi, poslužи-

vati, slušati njihovo jaukanje, taj, pošto je danju i noćju izvrgnut pogibelji zaraze, neka uviek žvače nekoliko bobica od borovice (6—10 na dan). One pripravljaju u ustih dobar tek i podupiru probavu. U isti par kano ti spaljuju škodljive zarazine, izparivanja itd., ako ti žele doprieti na usta ili nos.

Oni, koji imadu slab želudac, neka se strogo drže ovoga postupka, koji je u isti par malo prokušao liečenje s bobicami borovice. Taj postupak je ovo:

Prvoga dana počmi sa četiri bobica, drugi dan nastavi sa pet bobica, treći dan uzmi 6, četvrti dan 7 i tako svaki dan po jednu više sve do dvanaestoga dana, kad imaš uzeti 15 bobica. Od dvanaestoga dana uzmi svaki dan za jednu bobicu manje, dok se ne povratiš na četiri, s koliko si započeo. Poznam mnogo ljudi, u kojih se plinovi napunjeni, pa usljed toga oslabljeni želudac ovim jednostavnim liekom riešio dosadnih plinova te ojačao.

Kod kamenca, bolesti bubrega i jetara upotrebljuju se bobice od vajkada. Koriste i u svih onih slučajevih, gdje valja ukloniti iz tiela, iz želudca gnjile plinove, gnjile vodene i sluzave tvorine.

Uz bobice možemo upotrebljivati i mlade grančice borovoga grma za čaj i to kod nastajuće vodene bolesti, i to tako i za čišćenje krvi.

Ulje možemo kupiti u ljekarni.

Izvadak možemo lahko sami načiniti sa rakijom ili žestom.

Ne bih baš mogao pohvaliti gospodara ili gospodaricu, koja brižno začinja solju i borovicom svoje meso, kiselo zelje, koja brižno kadi svoju kuću i stan borovicom, dočim kolibicu svoje duše, tielo ostavlja u prašini i kalu. I za ovu puno važniju kolibicu treba da češće zapale takvu vatru od borovice, jer ona čisti i olakšava disanje.

Borovnica ili brusnica. (Heidelbeere. Vaccinium myrtillus L).

U ljeti, tako koncem srpnja, zalieću se djeca vrlo rado u šumu. Kupinače su dozrele, a to je prava poslastica za objestne i vesele dječake. I starija djeca ne preziru te jagode brusnice ili borovnice, kako ih naši seljaci zovu. U velikih gradovih prodaju se borovnice na trgovih, gdje se prodaje i drugo voće i nije riedko, da si koj djačić dade sasuti za koj novčić u žep tih crnih jagoda sjeća se tom sgodom, kako je negda, bivši još malićen, znao sa bratom ili sestricom skočiti u borovnice.

Nebi smjelo biti kuće, u kojoj se ne bi čuvalo posušenih borovnica preko zime. Borovnice su koristne u mnogih slučajevih.

Dvie tri pune šake borovnice metnemo u čašu, a zatim ih polijemo pravom dobrom rakijom. Što će se dulje (makar više godina)

borovnica močiti u rakiji, t. j. što će rakija više njihova soka izvući, to će liek takvog izvadka od borovnica biti jači i bolje će djelovati.

Tko trpi od lake lijavice, neka uzme od vremena do vremena nekoliko posušenih sirovih borovnica, neka ih dobro sgrize i progutne. Često je i to najblaže sredstvo dovoljno. Znadem za mnoge goste u velikih kupalištih, kojim je brižna domaćica dala na šetnju nekoliko takovih jagoda, koje spriečavaju lijavicu, samo da im se putem ne dogodi kakva neugodna neprilika.

Jaka, trajna lijavica, spojena s velikom boli, uz koju često i krv odtiče, dade se ustaviti s jednom žlicom rakije od borovnice, koju treba da uzmemo u $^1/_8$ litra tople vode. Za 8—10 sati možemo liek ponoviti u istoj količini. Treći put težko da će nam trebati liek uzeti. Nadjite mi, ako možete, u ljekarni sredstvo, koje bi bilo nedužnije.

Kad tko oboli od pogibeljne lijavice podpomaže ova rakija iz nutra liečenje vodom iz vana (vodeni obloza sa octom na trbuh).

Medju izvadki naše domaće ljekarne zaprema izvadak od borovnice prvo i najvidjenije mjesto. Ona djeluje u svih gore spomenutih slučajevih te je najbolji prijatelj trbuha. Količina lieka ravna se prema stupnju bolesti. Najmanje valja uzeti 10—12 kapljica na sladoru, jača je doza od 30 kapljica na sladoru, a najveća jedna kavna žlica toga izvadka u toploj vodi ili u vinu.

Divizma ili ranjenik. (Wollblume, Wetterkerze, Königskerze, Verbascum tapsus L.)

Seljaci sabiru marljivo cviećа divizme ili ranjenika (Wollblume). Oni znadu, da se te biljke mogu u zimi upotrebiti za dobru vodu za grgljanje, a još bolje za čaj proti bolestim u vratu, katarom, sluzu u prsih i proti težkomu disanju.

Preporučam opetovano najtoplije takav čaj! S cviećem divizme miešam redovito po polovici crni sliez; ovakav čaj djeluje jače i bolje kod raztvaranja sluza.

Galčina. (Schlüsselblume. Primula officinalis L.)

Samo tamnožuta galčina vriedi za domaću ljekarnu. Već sam miris odaje, da u svih tih cvietnih čaškah mora biti nekakva osobita ljekovita tekućina. Prožvačemo li 2—3 takova žuta lievka, ćutimo posve dobro, da kriju u sebi ljekoviti sadržaj.

Tko naginje na udobolju ili bolest sglobova ili već možda pati od tih bolesti, neka dulje vremena pije svaki dan po jednu zdjelicu čaja od galčine. Žestoke boli ublažit će se i po malo sasvim izčeznuti.

Gorki trolist. (Bitterklee. Menyanthes trifoliata L.)

Gorki trolist jest biljka, koja obično raste uz tekuće vode. Na onih mjestih, gdje je voda u svom toku spriečena te stvara male barice, raste uz drugo kiselo bilje i ovakov gorki trolist. Ima tri listića i vrlo je gorak, pa mu odtud i naziv. Ova biljka daje izvrstan čaj za želudac; takav čaj pospješuje probavu i pomaže stvarati dobre želudačne sokove.

Gorki trolist, pomješan sa rakijom, daje nam tako zvanu »gorku tinkturu,« koja služi istoj dobroj svrsi.

Grozničavka ili kitica. (Tausendguldenkraut. Erythraea Centaurium L.)

Koli su neobična imena nadjenuli naši predji gdjekojoj biljci! To je stoga, što su ju znali cieniti. Ova biljka, o kojoj je sad govora, morala je biti negda u velikom ugledu. Uporabu te biljke naviešta već onaj gorki tek, koji joj je svojstven.

Čaj od grozničavke goni iz želudca vjetrove, iztiskuje neuporabive i nezdrave kiseline, podpomaže, popravlja želudačne sokove, djeluje izvrstno na bubrege i jetra. To je najbolje sredstvo proti žgaravici, kako veli narod.

Komu je krv poremećena ili je slabokrvan, komu se burka krv itd., taj nek savjestno traži pomoć od grozničavke.

Ta je biljka mnogo vriedna, pomaže izvrstno, a dobiva se badava.

Hrastova kora.

Mlada hrastova kora kuhana dulje vremena, (barem pol sata) daje nam izvrstnu, ljekovitu uvarinu. U tu uvarinu umočimo makar malu krpu ili ručnik, izciedimo ga, a zatim zamotajmo kao omot oko vrata. Ovakovi omoti zatvaraju i liječe nadulost u vratu, pa ako je guša još malena i ne odviše tvrda, ovi su omoti najdjelotvornije a ujedno i najnedužnije sredstvo proti gušam. Proti žliezdam pomažu ovakovi omoti temeljito.

Tko trpi od izvrnuta prohodnjaka, neka marljivo uzima male kupelji u uvarini od hrastove kore, a k tomu pokadšto mala uštrcavanja razriedjene uvarine.

Ovakva uvarina raztvara te izcieljuje dosadne, a često pogibeljnoga pištanjka (fistule) u prohodnjaku.

I tvrde otekline, koje nisu upaljene, mogu se isto tako liečiti i raztvoriti.

Čaj od hrastove kore djeluje kao i smola, to jest jača nutarnje krvne cievi.

Ivanjčica ili gospin cvijet. (Johanniskraut. Hypericum perforatum L.)

Ivanjčica zvala se je nekoč sbog svoje osobite djelatnosti i biljkom vještica. Danas je sviet zaboravio na tu biljku kao i na njezinu ljekovitu snagu.

Ova ljekovita biljka djeluje osobito na jetra. Ćaj od ivanjčice izvrstno je ljekovito sredstvo. Mala primjesa alojeva praška pojača djelovanje, koje se pokazuje u mokraći, koja često izlučuje čitave krpe nečistih tvorina bolesti.

Bolesti glave, koje potiču od vodenastih tvorina ili od sluzenja u glavi kao i od plinova, štono navaljuju prema glavi, boli u želudcu, lako sluzenje prsi i pluća, lieči brzo čaj od ivanjčice.

Majke, kojim nedonoščad, koja mnogo mokri, puno brige zadaje, znadu koješta o okrepljujućem djelovanju ovoga čaja.

Ako neimamo pri ruci ivanjčice, možemo kod svih spomenutih slučajeva upotriebiti stolisnik (Schafgarbe. Achillea millefolium L.)

Jmela. (Mistel. Viscum album. L.)

Ova biljka nametnica, koja uspjeva osobito na starom drveću, uza sve to je dobra ljekovita biljka. Njezina ljekovitost tiče se u prvom redu krvi, pak ne mogu tu biljku preporučiti dosta majkam, kojim savjetujem, da se s njom upoznadu što je moguće temeljitije.

Čaj od liepka ustavlja krvotok. Mogao bih navesti svu silu primjera, u kojih je samo jedna čaška toga čaja bila dovoljna, da ustavi krv.

I kod drugih poremećenja u krvi možemo upotriebiti tu biljku i njezin posve neškodljivi čaj.

Sa imelom može se miešati na polovinu preslice (kositrenku); može se pridodati i santala, crveni prašak (vidi santal).

Jagoda. (Erdbeere. Fragaria vesca L.)

Kolika je to radost, kad djeca donesu prvu kiticu jagoda roditeljem, učitelju ili župniku! Kakav je užitak, kad se kao poslastica donese poslie objeda (sa vinom ili bez njega) prva zdjelica osvježujućih jagoda na stol!

Ne vidjamo rado samo plod te vrlo plodne biljke, i lišće njezino sabira i suši, vraćajuć se s težkoga posla, mnoga majka, koja je zabrinuta za svoju siabu djecu, jer je lišće od jagoda, to ona dobro znade, vrlo dobro, zdravo, pak neobično jeftino hranivo sredstvo.

Kako se pravi takav čaj? Uzmi lišća od jagoda toliko, koliko možeš sa tri prsta uhvatiti, nalij na to lišće od prilike pol litra kipuće vode, onda sve dobro pokrij. Poslie 15 časaka odlij čaj

pa imaš čisti čaj od jagodnoga lišća. Ovaj čaj smiešaj s vrućim mliekom, osladi ga sladorom i napitak je gotov. Može se piti i bez mlieka, isto tako, kao ruski ili kinezki čaj.

Pomješa li majka k jagodnom lišću za trećinu ili četvrtinu lazarkinje ili prvienca (Waldmeister. Asperula odorata L.), povisit će svomu čaju sadržinu i tek.

Svježe, čisto lišće jagode, ubrano u svibnju i lipnju na sunčanom mjestu, naročito na visokih gorskih obroncih, pak dobro osušeno, daje izvrstan čaj, koji dobiva poseban miris, ako tomu lišću primješamo nešto malo prvienca. Treba samo pokušati!

Same jagode ne smiju se prezreti kao valjano ljekovito sredstvo. Jagode dajemo naročito oporavnikom (rekonvalescentom), koji poslie težke bolesti osjećaju veliku slabost i gubitak sila. Dakako, jagode se dodavaju i drugoj hrani.

Tko kroz dulje vrieme, kao za liečenje danomice smieša n. pr. jednu litru mlieka sa pol litra jagoda (kako se to svuda čini u južnoj Njemačkoj) ili danomice pojede dva komada dobroga raženoga kruha svagda sa $^1/_4$ litra jagoda, ućutit će doskora blagotvorno djelovanje, koje ne samo da jača tielo, nego i krv čisti. Ukuhamo li jagode kao trešnje, višnje, marelice itd., možemo gornje liečenje poduzeti i u zimi.

Kod unutarnje vrućine koriste jagode u ljetu i samim bolestnikom vrlo dobro. Kakvo divno osvježilo t. j. osvježujući zalogaj može se s jagodami pripraviti žednomu čovjeku!

Bolestnikom, koji trpe od kamenca, preporučuje se, da danomice pojedu po jednu jednaku mjericu jagoda.

Isto valja i za one, koji boluju od jetara (ovi mogu danomice na više put pojesti do 2 litra jagoda) i za one kojim je uslied boležljive krvi koža osuta prištevi i čirovi. (U jutro i poslie podne svaki put po jedan litar).

Čudnovato je, kako zemlja baš ovaj plod daje čovjeku u toli obilnoj mjeri. Bilo bi u redu, da naše razumievanja i naša zahvalnost odgovara uviek miloj ljubeznoj darežljivosti Stvoritelja!

Kamfor.

Općenito je poznato, kako se upotrebljuje kamfor i u kojih slučajevih. Kamfor ublažuje boli i umekšava.

Upotrebljuje se pako kamfor u kamforovoj žesti i u kamforovom ulju.

Kamforova žesta pravi se ovako: komadić kamfora, velik kao l šnjak, metnimo u $^1/_4$ litra žeste, u kojoj se kamfor raztopi; sa ovom raztopinom maži samo iz vana omečine, izčasine te kod reumatičkih i grčevnih boli. Upotrebljujemo ga takodjer za jačanje, okrepu gdjekojega uda, a tako i valja.

Kamfor riban tako dugo, dok es ne raztopi u maslinovo ulje, u ulje za loćiku ili u bademovo ulje, daje nam tako zvano kamforovo ulje. Ovo ulje irvrstno je kod natiranja uda, bolujućih od reumatizma, a dobro je i proti bolim hrbtenjače, jer ublažuje preveliku bol, koju prouzrokuju čovjeku razne bolesti uloga te slične otekline, okostine i čvorovi.

Kiselo zelje. (Kupus).

Ovo poznato domaće sredstvo spominjem takodjer medju domaćimi liekovi, jer to punim pravom zaslužuje.

Kod rana, opeklina i sličnih prilika, kod velikih vrućina pomažu izvrstno oblozi svježega kiseloga zelja (izvadjenoga ravno iz kade) time, što raztvaraju te izlučuju stare nedostatke itd.

Kod dotičnih bolestih treba pročitati odnosne upute.

Za seljake je ovo sredstvo tim važnije, što ga brzo i lako imadu pri ruci.

Kocelj ili jalan (Alaun).

Kocelj izjeda, upotrebljuje se dakle za gnjile, gadne rane. Vidio sam, kako je kocelj zapriečio dalnje napredovanje rak-rane, koja se nije još bila sasvim uvriežila.

Upotrebljuje se ovako:

Kocelj valja ili smrviti u prah te ravno posuti na ranu ili ga valja raztopiti u vodi te upotrebljivati za pranje ili kao oblog tako, da se u raztopinu kocelja namoče male platnene krpe, koje se polažu na ranu.

Kad su rane posve oprane, t. j. kad je iz njih odstranjen gnoj, trulo meso itd., djeluje kocelj da steže, suši i brzo izcjeljuje.

Za zube, oko kojih je poraslo nezdravo meso te se sgustnula krv, prokušano je sredstvo razriedjeni kocelj.

Koceljeva voda uspješno se upotrebljuje za izpiranje zuba i usta, a isto tako priznata je voda grgljaća.

Kamilica ili titrica. (Kamille. Matricaria chamomilla L.)

Čaj od kamilice (Kamillenthee), koji se upotrebljuje kod nahlada, naročito ako ove prati grozničavost, kod griza (žestoke boli u trbuhu), grčeva, jakih navala krvi itd., obično je lječevno sredstvo gotovo u svakoj kući. sto tako pozna svatko žakljiće napunjene tom biljkom, koji služe za grijanje kod raznih boljetica, pak je suvišno o tom išta više govoriti.

Komin. (Anis. Pimpinella anisum L.)

Komin je kao i komorač vrlo dobro domaće sredstvo, te se samo po sebi preporučuje. Komin djeluje protiv vjetrovom (pli-

novom) u tielu daleko uspješnije nego komorač. Ponajviše miešaju se oba ova sredstva i zajedno upotrebljuju.

Ulja od komina i komorača možemo kupiti u svakoj ljekarni. Proti gore spomenutoj neprilici dovoljno je, ako uzmemo na dan 1 do 2 put po 5—10 kapljica na sladoru.

Komorač ili morač. (Fenchel. Foeniculum officinale L.)

Zrna komorača da ne manjkaju u nikojoj domaćoj ljekarni, jer su boli, proti kojim djeluju, odviše česte. Mislim grižu sa svimi pojavami, koje ju prate, primjerice grčevi itd. Mati neka brzo skuha (za 5—10 časaka) žlicu komorača u zdjelici mlieka i neka taj napitak, što je moguće vrući dade bolestniku (ne smije opet liek da bude odviše vruć, jer bi mogao popariti unutri.) Djelovanje je ponajvećma vrlo dobro i brzo. Hitro razširujuća se toplina ublažuje grčeve, griža popušta te izčezava. Izvana neka se položi na trbuh oblog, nakvašen u miešavini od polak vode i oceta, kako je na drugom mjestu spomenuto.

Prašak od komorača, posut poput mirodija na jelo, goni plinove iz želudca i crieva.

Prašak se dobiva tako, da u pečni cievi osušimo zrnca od komorača, a zatim ih samlijemo u običnom mlinčiću za kavu.

Komoračevo ulje dobiva se u svakoj ljekarni.

Komorač upotrebljen kao voda za oči, nije ništa nova za gdjekoga, koji se je s njim izliečio. Pol žlice komaračeva praška kuhajmo u lončiću vode i s tom uvarinom operimo si oči od prilike tri put na dan.

Pranje očiju bolje čisti i jača oči.

Pošto kod svakoga pranja glave upotrebljujem u svrhu raztvaranja u nutarnjosti uviek po jednu, najmanje $^1/_2$ žlice komoračeva praška, to je za pravo za svakim parenjem glave spojeno i parenje očiju.

Kako s komoračem tako od prilike i sa kominom i sa sladkim janušem postizavamo slične uspjehe. Često se dvie, a i sve tri vrst. ovoga ljekovitoga zrnja smiešaju i zajedno samlivene upotrebljuju.

Kopitnjak. (Huflattich. Tussilago farfara L.)

Bog je stvorio mnogu travku i mnogu biljku, koju tako malo cienimo, pače i preziremo, da ju pravom dušovoljom gazimo. Ista sudbina zadešuje i kopitnjak, jer se obično smatra najsuvišnijim dračem. Nu tko pozna tu biljku, cienit će ju u veliko i postupati s njom kao s izvrstnim ljekovitim sredstvom.

Tko želi, da si očisti prsa i pluća, tomu se ne može dosta toplo preporučiti, da pije čaj od kopitnjaka. Nedušljivost i kašalj može se vrlo lahko izliečiti s tom biljkom ,osobito, ako čovjek naginje na sušicu. Lišće kopitnjaka može se pričvrstiti na komad tkanine i staviti na prsa;

može se i samo lišće staviti na prsa. Ovo izvlači vrućinu, spriečava slabosti ili udaljuje groznicu. To lišće izvrstno djeluje, kad ga stavimo na otvorene čirove; ono oduzimlje vrućinu, rumenilo, te izvlači na polje hrdjave tvorine.

Osobito djeluje kopitnjakovo lišće kod otvorenih rana na noguh, naročito ako su nekoja mjesta modra i crna t. j. jako upaljena. Ono oduzima vrućinu i bol, a opetovano upotrebljeno izvrstno je ljekovito sredstvo. Kopitnjakovo lišće može se takodjer posušiti u sjeni i smrviti u prašak i kao takav uzimati, i to danomice 2 do 3 put, svaki put za jedan ili dva vrška noža. Ovaj prašak može se uzeti i u samoj hrani.

Kopriva. (Brennnessel, grosse. Urtica dioica L.)

Kopriva je gotovo najomraženija biljka. Gdjekoje osobe slabih živaca ćute žeženje i prebadanje, kad im samo spomeneš koprivu. Imadu li pravo? Nedavno sam čuo, da je neki putujući učitelj, čini mi se u Českoj, napisao čitavu knjižicu o koprivah i o njihovom značenju. Taj je pametno učinio i tako valja! Kopriva sbilja mnogo vriedi za onoga, tko ju dobro pozna.

Svježe koprive, netom ubrane, posušene i upotrebljene kao čaj, raztvaraju zasluzenje u prsih i na plućih, čiste želudac od nevaljanih tvorina, koje poglavito s mokraćom odstranjuju iz tiela.

Jače nego lišće kopriva djeluje korenje, izkopamo li ga ljeti zelena ili ga u zimi osušena upotrebljujemo za čaj. Vodena bolest, ako tek nastaje, može se čajem od korenja koprive izliečiti. Isti čaj uklanja temeljito naročito sve trule sokove iz nutarnjosti tiela.

U koga je nečista krv, neka u ljeti često jede koprive, priredjene kao špinac. U Italiji osobito vole biljevnu juhu, u koju se meće mnogo svježih kopriva. Biljevni valjušci od kopriva ne samo da hrane, nego u obće prijaju ljudskomu zdravlju.

Tko trpi od reumatizma i ne nalazi više sredstva, s kojim bi ga odagnao, taj neka svaki dan namaže ili natuče bolna mjesta kroz dva tri časaka svježimi koprivami. Strah od te neobične šibe uzmaknut će doskora pred veseljem s izvrstne ljekovitosti toga drastičnoga sredstva.

Koštani prašak.

Takvoga koštanoga praška pripravljam si vazda tri vrsti. Prva vrst je tako zvani

a) crni prašak.

Uzmi zdrave kosti zdravoga zaklanoga goveda i postavi ih na žarku vrućinu tako dugo, dek te kosti ne sagore na ugljen. Ovo ug-

ljevlje od kosti stuckaj posve sitno i tako je ovaj vrlo jednostavni i neškodljivi crni prašak gotov.

Kao drugu vrst priredjujem tako zvani

b) bieli prašak.

Sažiži kosti kao kreč t. j. tako dugo, dok ne izgledaju kao svježe sažgano vapno. Pak doista, u bitnosti ne dobiješ ništa drugo, nego kreč; primješane soli ili druge tvarine sačinjavaju daleko najmanji dio. Ukrečene kosti samliju se takodjer u prašak, koji izgleda kao brašno od krede, t. j. ovako si sgotovim tako zvani bieli prašak.

Treća vrst praška je

c) sivi prašak.

Nešto malo bieloga praška, nešto malo crnoga, a k tomu nekoliko stuckanih zrnca bieloga tamjana, dati će zajedno pomješano približno sivu boju. Odatle se tako i zove.

Tko je pročitao moje opazke pod »kredenim praškom« shvatit će, zašto prašak od koštanoga ugljena zaprema u mojoj domaćoj ljekarni tako odlično i to vrlo znatno mjesto.

Poslie težkih bolesti i kod bolestnika, koji su jako oslabili, kojim su sile vanredno smalaksale, djeluju ovi prašci vrlo dobro. Često se nisam mogao dosta načuditi neobičnom djelovanju.

Moglo bi se komu činiti nejasno, zašto priredjujem tri razne vrsti praška od jednakih kosti. Te tri vrsti praška od koštanoga ugljena odgovaraju trim raznim vrstima slabosti, od kojih stradaju bolestnici.

Oporavnici (rekonvalescenti), koji trebaju okrepu cieloga organizma, pače i djeca, koja kao okržljavilo šumsko stabalje kukavno životare, i koja, rastuć od godine do godine, svedjer ostaju slaba i kržljava, a da ne znamo za što, (amo se broje naročito djeca, koja trpe od tako zvane inglezke bolesti), dobivaju svaki dan crni prašak u vodi ili u jelu, i to po 1—2 vršike noža.

Bolestnikom, kod kojih vidim da njihov stroj vrlo polagano i mlohavo radi, kojim je probava nedostatna, a uslied toga i slabo stvaranje krvi; kod kojih pojedini dielovi tiela samo oskudno i neredovito dobivaju ono, što im je neobhodno nužno, da mogu rasti i napredovati, da im naposeb kostur klima i prieti se razpasti, — takovim bolestnikom dajem bieli krečoviti prašak. Kako majka hrani malu dječicu brašnenom kašicom, koja je zgodna za želudac tih malića, koji još ni zubi ne imadu, tako i ja, rekao bih, hranim uboge gladne kosti sa koštanim praškom, kako bi pojedince ojačale i u čitavom kosturu postale snažnije.

Kako se već po primjesi tamnjavoga zrnja dade zaključiti, daje se sivi prašak onim bolestnikom ili oporavnikom, kojim su unutarnje žile vanredno oslabile.

Ovako si i ti, dragi čitatelju, doznao za tajnu o crnom, bielom i sivom prašku, o kojem premnogi bolestnici pripoviedaju i o kojem su premnogi nagadjali i prepirali se. Vjeruj mi, samo s ovim praškom mogao sam postati bogat čovjek! Prezirem i odsudjujem iz načela svako zatajivanje i slažem se sasma s onimi, koji takvo pazarenje s tajnami krste petljarijom i sljeparijom, te ga svakom sgodom žigošu. Moja sredstva ne trebaju da se plaše sunčanoga svjetla. Svatko nek iztražuje i bira što je najbolje!

Košutnik ili lincjura. (Enzian gelber. Gentiana lutea L.)

Košutnik raste najradje po briegovih i gorah. Pouzdani ljudi nakupit će nam brzo, lahko i jeftino ove divne ljekovite biljke. Preporučujem nada sve, da se od košutnika priugotavljaju izvadki (ekstrakti). Korenje košutnika osuši se dobro u tu svrhu, sasječe u sitno i namoči u boci sa žestom ili rakijom.

Ovaj izvadak jedan je od najboljih sredstava za želudac. U čašu, u kojoj je za 6—8 žlica vode, ulijemo 20—30 kapljica ove tinkture; tu mješavinu možemo cieli dan po malo uzimati. Dobar tek najavit će nam do skora, da je probava pospješena. Osjećaš li, da ti kakvo jelo težko smeta u želudcu, uzmi samo jednu kavenu žlicu ovoga izvadka u pol čaše tople vode i neugodno osjećanje nestati će odmah.

Za boli želudca upotrebljuje se takodjer izvadak košutnika.

Na povećem putovanju, kad po čitave dane zlo jedemo, još gore pijemo te strašno umorni i izmučeni dospjevamo do svoga cilja, pomaže nam izvrstno maljušna bočica košutnikova izvadka kapnemo li iz nje nekoliko kapljica na šećer.

Kad komu pozlije, ili se onesviesti, oporavit će se odmah, uzme li za jednu kavenu žlicu toga izvadka u vodi. On ugrije, budi, oporavlja i umiruje duh i tielo.

Košutnik pripravljen kao čaj, pomaže isto tako. Za čaj treba ili uvariti srezano korenje ili sam prašak, pak u potonjem slučaju popiti uvarak kao čaj.

Kredeni prašak.

Tko već nije vidio, kako ne samo kokoši, nego i druge domaće živoiinje znadu progutati zrnca, komadića kreča ili liepa? A tko nije još čuo, kako je tu i tamo bilo nuždno, da se pred gdjekojim djetetom sakrije kreda, jer ju ono inače lasno dokuči te strastvenom hlepnjom komadić po komadić kao slador sgriza i jede.

Bili se dakle kreda u istinu kod gdjekojih bolesti čovjeka mogla upotrebiti? Gornji dogodjaji potiču nas na

zrelo razmišljanje. Ja sam i sâm upotrebljivao kredeni prašak u velikih množinah i propisivao sam ga i drugim. Posljedci su bili čudesni t. j. vrlo povoljni.

U kredi ima kreća, sumpora i drugih tvorina ili bolje reći, gradje, koju čovječje tielo vrlo nuždno potrebuje, naročito za gradnju kostura, te divne i najumjetnije gradjevine nenadkriljivoga graditelja.

Kod slabića moguće je, da gradjevina nije posve uspjela ili je preslaba. Ovim kano da manjka dobar kreč, koji spaja i veže sve ostalo, piesak i kamenje.

Takovim, pače i samoj djeci koja su jako slaba, dajem svaki dan po jednu vršiku noža kredenoga praška u vodi ili u hrani. Pošto je taj prašak bez teka i mirisa, lako ga je uzeti.

U koga je slaba probava, tko uza svu njegu ne može pravo rasti i napredovati, neka pokuša danomice uzeti gore navedenu količinu kredenoga praška.

»Ovdje je posadreno,« dao je napisati Franklin s ovakovim ili bar sličnim kredenim praškom velikimi pismeni na divno uspjevajuću djetelinu. Ovomu ili onomu preporučio sam kredu, mogao bih reći o mnogih bolestnicih, koji su bili u mojoj njezi.

Prije svega preporučujem ovakov bieli prašak slabokrvnim i onim, koji pate od bljedobolje. Takovi neka ne uzimaju danomice samo jednu vršiku noža, već dvie vršike takvoga praška, i to jednu u jutro, drugu na večer. Ovaj bieli prašak pretvorit će doskora njihovo bliedilo u zdravo svježe rumenilo.

Koštani prašak djeluje svakako bolje nego kredeni.

Laneno sjeme. (Leinsamen).

Oblozi sa samlijevenim lanenim sjemenom obćenito su poznati i upotrebljuju se svagda. S ovim oblozima postizavamo slično djelovanje kao i sa proseničakom (foenum graecum). Proseničak je ipak bolji, jer navaljuje na neprijatelja sa više snage i odvažnosti.

Lipovo cvieće. (Lindenblüthen. Tilia grandifolia i parvifolia Ehrl.)

Sad još samo stariji ljudi, ljudi stare škole, sabiru nekoč toli omiljelo lipovo cvieće. Pak imadu i pravo i nek ostanu samo vierni tomu cvieću, nek u tom budu zasukani konservativci.

Čaj od lipovog cvieća ubraja se uz čaj od bazgova cvieća medju najpoznatije čaje za znojenje. O znojenju, kako se redovito prijavlja, ili bolje, kako se iz zlostavljanoga tiela iztiskuje, gojim posebne nazore, koji baš ne prijaju tomu znojenju. Naprotiv upotrebljujem vrlo rado lipovo cvieće za parenja, koja znoj stvaraju i nadoknadjuju prisilno znojenje.

Ovakav čaj djeluje izvrstno kod staroga kašlja, kod zasluzenja u dušniku i na plućih, kod neprilikah u trbuhu, koje nastaju od zasluzenja bubrega.

Mjesto lipovoga cvieća upotrebljujem često ivanjčice sa primjesom tučje trave (Schafgarbe), a i bez te primjese.

Ljubica. (Veilchen. Viola odorata. L.)

Ovaj mili, miomirisni cvietak neka sa svojim ljekovitim mirluhom proniče i našu domaću ljekarnu.

Kad svanućem proljeća uslied prečeste promjene zračne toplote, dobiju djeca jaki kašalj, a možda i hripavac (kukurikavac), neka zabrinuta majka skuha šaku zelenoga ili osušenoga lišća ljubice (može se upotrebiti i korenje toga cvietka, ali se prije kuhanja mora smrviti) u $^1/_4$ litra vode i neka takvoga čaja daje uviek iza 2—3 sata svaki put po 2—3 žlice bolestnom djetetu, da popije. Odrasli ljudi, ako su se nahladom dokopali hripavca, mogu ga izliečiti tako, ako piju tri puta na dan svaki put po jednu zdjelicu čaja od ljubice.

Sušičavim ublažuje čaj od ljubica takodjer kašalj i unapredjuje izlučivanje sluza. Pomaže kao kakva ljekarija pak se za to i uzimlje tako, t. j. svaka 2—3 sata po 3 do 5 žlica.

Ovaj čaj upotrebljuje se takodjer i proti glavobolji i velikoj vrućini u glavi. U isti par treba da nakvasimo krpu sa čajem od lišća ljubica, a tu krpu povežemo na čelo, ili još bolje, operimo si glavu, osobito tjeme i zatiljak, u uvarini ljubičina lišća. Znadem više slučajeva, u kojih je poslie takvoga pranja doskora nastupio mir i san.

Kod natečena vrata ovaj je čaj vrlo dobra voda-grgljača. Onaj omot, koji u takvih prilikah redovito upotrebljujem za vrat, umočimo slobodno u uvarinu toga čaja, mjesto u običnu vodu.

Tko pati od težkoga disanja, koje je medjutim više posljedica plinova, što no se sakupiše u želudcu i crievih, kako i nezdravih tvorina, taj neka pokuša malo liečenje sa čajem od ljubica, t. j. neka pije kroz neko vrieme svaki dan 2 veće ili tri manje zdjelice ovoga čaja.

Lišće ljubica, smrvljeno i prevezano na bolestno mjesto, ohladjuje i raztvara uvrućene natekline; uvarina lišća ljubica, skuhana u octu, upotrebljuje se kao oblog proti ulogam u noguh.

Raduj se miomirisu i divnoj modrini mnoge prekrasne kitice ljubica! No sačuvaj u isti mah neku malu zalihu te ljekovite biljčice u svojoj kućnoj ljekarni, kako bi mirisala ubogomu bolestniku još i onda, kad je to prekrasno proljetno cvieće davno već prestalo cvasti i razširivati oko sebe divni svoj miomiris!

Med. (Honig).

Prijašnji naraštaji tvrdili su, da mladež ne smije uživati mnogo meda, jer da je med prejak za mlade ljude, dočim starcem opet vraća negdanju snagu i zdravlje.

Ja sam vrlo često rabio med i uvjerio sam se, da mi je uviek dobro koristio. Med raztvara, izlučuje, čisti i jača.

Kao primjesak čaju proti katarom i dlenavostim upotrebljuje se med već odavna.

Seljaci znadu dobro prirediti medenu mast za mazanje vanjskih rana. Tko nije dosta spretan, da ovakove rane lieči vodom, tomu najodlučnije savjetujem, da upotrebi ovo jednostavno, djelotvorno sredstvo prije, nego što će se latiti kakve druge nepouzdane mazarije. Ova mast pripravlja se vrlo jednostavno. Uzmeš polovicu meda i polovicu pšeničnoga brašna, smješaš to dobro, prilievajuć malo vode i medena je mast gotova. Prava medena mast mora biti prilično gusta, nipošto tekuća.

Proti pomanjim nedostatkom i boljeticam djeluje med i u nutarnjosti tiela.

Manje čirove u želudcu steže med brzo, dozrieva ih te lieči. Ne savjetujem, da se med upotrebljuje čist, već preporučujem, da se medu uviek primješa sgodan čaj. Bez primjese djeluje prejako taj plemeniti izvod; prije još nego je prošao kroz vrat, učinio ga je »hrapavim«.

Tko sbog katara ili sbog druge koje boli težko guta, neka skuha 1 kavenu žlicu meda u $^1/_4$ litra vode. Svaki pjevač može tu uvarinu upotrebiti kao divnu i najsladju vodu-grgljaču. Ako mu koja kap i uteče kroz požirak, ne treba se bojati, da će si pokvariti želudac ili da će se otrovati.

Medena voda za oči, koja čisti oko i jača vid, dobro je poznata. Kuhaj kroz pet časaka jednu kavenu žlicu meda u $^1/_4$ litra vode. Čim si skuhao, možeš u uvarinu umakati krpicu za pranje očiju.

Još mi je nešto na srcu. Poznam nekoga gospodina, komu ima već preko 80 godina. Ovaj sam pripravlja svaki dan vino za stol. U kipuću vodu uspe jednu žlicu pravoga meda, onda ostavi, da voda još neko vrieme vrije. Time je napitak gotov i kako mi taj gospodin tvrdi, zdrav je, jača čovjeka i slastno se pije. »Tomu medenomu vinu zahvaljujem«, — misli taj gospodin, — »što sam u ovolikoj starosti ovako zdrav i kriepak.« Moguće je! Iz vlastitoga izkustva (ja sam naime mnogo put priredjivao medeno vino, vidio sam mnoge, koji su ga pili, a i sâm sam dokadšto izpraznio po koju čašicu) znadem ovo: Medeno vino djeluje tako, da raztvara, čisti, hrani i jača. Ne bi samo krasnomu ili slabomu spolu dolikovalo ovakovo vino, već ono ni jakomu spolu ne bi škodilo. Tuj se uviek spominjem starih Germana. Kako Tacit piše, oni su tomu izvrstnomu napitku pripisivali svoje

zdravlje i visoku starost. Tko želi, da se kriepi ovakovim vinom, naći će na posljednjoj stranici ovoga drugoga diela navod, po kojem se pripravlja medeno vino.

Mekinje ili posije.

Kako su ljudi u mnogih stvarih neuputni i nespretni, kako se upravo nepojmljivo odnose prema stanovitim stvarima, razabrat ćemo najlaglje, ako razgledamo, kako postupaju sa mekinjami. Svaka služavka baca mekinje pred krmad, premda mekinje sadržavaju u sebi, rekao bih, zdravije i jače hranjive tvari, nego samo brašno. Puno razboritije postupala bi ona domaćica, koja bi hranive i ljekovite mekinje najbrižnije čuvala pod svojom pazkom, te bi to plemenito, hranivo i ljekovito sredstvo priuštala svojoj slaboj, bolestnoj djeci.

Slabićem, oporavnikom i djeci nije ništa tako milo kao lako probavljiva hrana. I najslabija narav probavit će uvarinu od mekinja, koje su tako reći izvod samoga života.[1])

Uzmi mekinje od pšenice ili raži i kuhaj ih puna $^3/_4$ sata u vrućoj vodi. Zatim izgnječi mekinje, u uvarinu metni meda, a zatim mješavinu kuhaj još jedan put barem $^1/_4$ sata. Toga gotovoga napitka od mekinja neka bolestnik uzme po dva put na dan, svagda od prilike $^1/_4$ litra. Bude li u taj sladki sok umakao bieli kruh ili žemljičku, jesti će ju neobično slastno.

Za djecu i stare ljude ne bih znao boljega i ugodnijega pića; oni će sa zadovoljnošću vazda pozdraviti taj osvježujući napitak.

Liepo bi bilo, kad bismo svi težili za tim, da budemo opet jednostavniji, zadovoljniji i naravniji! Dao Bog, da zatim nastojimo; do toga mnogo stoji!

Metvica paprena i vodena. (Pfeffer- und Wassermînze. Mentha piperita L. Mentha aquatica L.)

Metvica paprena (koja se sadi u vrtovih) i vodena metvica upotrebljuju se uspješno obadvie te se njihovo djelovanje samo neznatno razlikuje. Vodenoj metvici, koja jače djeluje, dajem prednost. Metvica spada medju glavna sredstva, koja jačaju želudac i pospješuju probavu. Već mirodijski miris, svojstven toj biljci, pokazuje nam, da ono, što se tiče ljekovite snage, mora zapremati vrlo odlično mjesto medju ljekovitimi biljkami.

Tko pati od žestoke glavoboli, neka si poveže na čelo nešto malo metvice i doskora će očutiti, kako mu glavobolja po malo jenjava i umiruje.

---

[1]) Tomu se nitko ne čudi. Poznato je, ili bi barem moralo biti poznato, da n. pr. u vanjskoj kori jabuke, kruške itd. imade više snage, nego u jezgri samoga ploda. Pokušamo li načiniti ocet (ili samo od ploda ili od samih ljusaka) uvjerit ćemo se o razlici.

Tko popije čaja od metvice svako jutro i svake večeri po jednu zdjelicu, tomu će probava biti pospješena, a i lice će mu poprimiti izražaj zdravlja i svježosti.

Isto tako djeluje prašak od osušenih metvica, ako ga uzmemo svaki dan za 1—2 vršike noža na jelu ili u vodi.

Osobe, koje su uslied bolesti jako oslabile; kojim kod svake sitnice srdce neobično živo zakuca, koje trpe od čestoga bljuvanja ili im svaki čas pozliedi, neka što češće upotrebljuju prašak ili čaj od metvice.

Čaj od metvice, pripravljen polak u vodi, polak u vinu, od kojega piješ svaki dan jednu zdjelicu, odstranit će ti iz daha neugodan gnjili vonj.

Uvarina od metvice, pripravljena sa ocetom, ako ju od časa do časa piješ (1—2 kavene žlice), ustavlja bacanje krvi.

Metvica, pripravljena sa mliekom i čajem, ublažit će ti boli u trbuhu, ako ju piješ toplu.

Bilo bi liepo, kad bi svaka domaćica ustupila mali kuteljak u svom vrtu ovoj plemenitnj biljci! Ona nagradjuje trud već sa svojim neobično osvježujućim miomirisom, koji razprostire oko sebe, čim joj se približimo.

Očanica ili vidac. (Augentrost. Euphrasia officinalis. L.)

Da se oduže pak iz zahvalnosti za viernu pomoć, nadjenuli su naši predji ovoj maloj, neznatnoj biljci liepo ime »očanica« ili »vidac». Kad već gotovo nikakvo sredstvo nije moglo pomoći, donio je ovaj cvietak bolnomu oku poslednju utjehu i pomoć. Često sam ju već preporučivao i sa dobrim uspjehom.

Kad je otava već napolak dozorila, od prilike mjeseca kolovoza, naći ćemo ovu ljekovitu biljku gotovo na svakoj livadi. Često je imade u tolikom obilju, da je na štetu drugoj travi, pa se seljaci na očanicu često znadu naljutiti.

Kao osušeni tako i smrvljeni listići vidca upotrebljuje se kao čaj ili kao prašak. S čajem valja 2—3 put na dan dobro oprati oči, ili se u nj zamoči mala krpa, koju preko noći stavimo na oko i prevežemo omotom. Ovako se oko izčisti, razbistri a vid nam ojača.

U svojoj praksi odredjivao sam, da bolestnici uz vanjsku porabu, uzimlju prašak očanice i za unutarnju porabu i to da svaki dan toliko praška uzmu u žlici čorbe ili vode, koliko ga stane na vršiku noža. No time nije izcrpljena ljekovitost očanice. Očanica se može upotriebiti i proti bolim želudca. Sbog svojstvene joj gorčine, služi čaj očanice kao gorki napitak.

Odoljan. (Baldrian. Valeriana officinalis. L.

Da je u odoljanu neka osobita moć, o tom nas mogu poučiti mačke, koje odoljan znadu tako omamiti, da se po njem valjaju.

Ja upotrebljujem samo korenje, koje se sreže ili za čaj ili samlije u prašak, a uzima se uviek u vrlo malih dozah (bilo kao čaj, bilo kao prašak).

Korenje odoljanovo ublažuje boli glave i utažuje grčeve kao i rutica. Ova djeluje izvrstno proti obim ovim bolim, jer im uklanja glavni uzrok, naime odstranjuje plinove iz tiela.

Pelin. (Wermuth. Artemisia absinthium L.)

Pelin se ubraja medju najpoznatija sredstva za želudac. On izlučuje iz želudca vjetrove, poboljšava i podupire želudačne sokove i pomaže dobar tek i valjanu probavu, uzima li ga sad kao čaj ili kao prašak.

Pelin djeluje izvrstno proti zaudaranju iz usta, ako ovo potiče iz želudca.

U koga boluju jetra (turobnik), taj neka danomice jedan ili dva put dokuči kutijicu sa pelinovim praškom, mjesto da smrče burmut, pa nek sadržaj izmedju dva prsta saspe na prvu žlicu čorbe ili neka s njim posipa koje jelo. Izčezavajuća žutica kazat će mu doskora, da se je žuč počela popravljati i bolestnik, kojemu zastarjeli gnjili zrak, a češće još pokvareniji sokovi (prava buništa želudca) nisu dali pravo ni disati, očutit će domala, da može slobodno dahnuti.

Pelin se može upotriebiti i kao izvod, koji se može dugo vremena nepokvaren sačuvati. Kako je samo jedno zrnce tamjana, koje tinja na žeravici, vrstno, da čitavu sobu napuni miomirisom, tako može i samo jedan listić pelina, da dade sadržaju velike boce žeste gorak tek, — a to je siguran znak, kako je takov izvod jak i kako mora djelovati.

Putnici, kojim zadaju mnogo jada želudačne boli te im češće zna pozliti, neka uviek imadu uza se bočicu sa pelinovim izvodom kao vierna putna druga.

Čaj od pelina često je pomogao kao voda za oči mnogim kojim su bolovale oči.

Preslica. (Zinnkraut, Schachtelhalm. Equisetum arvense L.)

Mnogostrana i izvrstna djelatna moć ove ljekovite biljke ne može se dosta preporučiti. Ona ne čisti samo posudje, s čega ju sve domaćice visoko ciene kao izvrstno sredstvo za čišćenje, već ona čisti i lieči takodjer nutarnje i vanjske nedostatke i bolesti čovječjega tiela.

Kod zastarjelih boli, gnjijućih rana, kod svih pače i kod rak-rana te pokostica (Beinfrass) koristi preslica vrlo dobro. Preslica izpire, raztvara i stiže rane. Ta biljka upotrebljuje se ili u uvarini kod pranja, omota, obloga ili se sama zamata u nakvašene krpe i polaže na bolna mjesta; upotrebljuje se i kod stanovitih parenja.

Pobliže nalazi se u opisu pojedinih bolesti.

Još raznovrstnije je djelovanje preslice u nutarnjosti tiela.

Čaj od preslice, koji nikad ne može škoditi, čisti želudac. Pokadšto treba uzeti (nipošto svaki dan) po jednu zdjelicu. Ublažuje boli kod kamenca te pomaže prije svega bolestniku, koji težko mokri. U tom je slučaju čaj od preslice nenadoknadiv i neocienjiv. Parenja sa preslicom, naročito za takve bolesti, neka ovdje budu samo napomenuta. Upravo takve boli su strahovito mučne, a i dosta česte. Treba dakle da se uzimlje u obzir ta biljka, koja se bez napora dobiva a toli uspješno ublažuje bol. Takovi bolestnici neka uz vanjsku porabu popiju svaki dan jednu zdjelicu čaja od preslice.

Kod krvarenja, kod bacanja krvi ubraja se ovaj čaj medju najbolje. Tko bljuje krv, neka brzo uzme taj čaj. Poznam nekoliko slučajeva, u kojih je za sama 4 časaka sasvim prestalo bljuvanje.

Komu obilatno teče krv iz nosa, taj nek češće kroz nos srče takav čaj. On steže i brzo pomaže.

Bolujućim od krvotoka preporučujem, neka svaki dan piju jednu ili dvie zdjelice čaja od preslice.

U svakoj domaćoj ljekarni neka bude preslice u pripravi u obilnoj mjeri, da nam bude odmah pri ruci, čim bude potreba, koja često nenadano nastaje.

Proseničak. (Bockshornklee. Trigonella foenum graecum L).

Od proseničakova sjemena pravi se prašak, koji je za cielo već dobro poznat mnogim, koji su upotrebljivali moje liečenje vodom. Svi ga vrlo ciene i marljivo ga upotrebljuju. Neka se nitko ne boji, prašak je sasvim neškodljiv.

Kod žestokih groznica uzimam za nutarnju porabu kao čaj, jerbo razhladjuje.

Kod bolesti u vratu, koje prati jaka vrućina, upotrebljuje se čaj od proseničaka kao dobra voda-grgljača. Jedna kavina žlica praška dovoljna je za priličnu čašicu čaja, koja se ima u jedan dan svaki sat češće po jednu žlicu popiti ili upotrebljivati za grgljanje.

Glede vanjske uporabe može se proseničak smatrati najboljim od svih poznatih mi sredstava za zatvaranje oteklina i čirova. Proseničak djeluje polagano, bez boli, temeljito i tako dugo, dok ima u rani još kap gnoja. Kako kod lanenoga sjemenja kuha se i ovdje poznata uljena kaša, koja se naliči na male platnene krpe i položi na ranu.

Kod otvorenih rana na noguh izvlače takvi oblozi »upale« okrajaka rane te zapriečuju stvaranje divljega mesa, pače i otrovanje krvi. Ovu poslednju uporabu preporučujem naročito pažnji svih, kojim ovakove rane često zadaju mnogo boli i briga.

Proseničaka možemo si nabaviti u svakoj ljekarni.

Ribja mast. (Leberthran).

Neki vješti liečnik rekao mi je jednom prilikom: »Sa ribjom masti sljepari se mnogo, a zločesta ribja mast prouzrokovala je vrlo često gorke posljedice. Ima ostrva, na kojih djeluje proti škrofulam (glivobolji). Inače prezirem ribju mast.«

Toga suda ne mora se nitko držati. Što se mene tiče, ja ribju mast ne upotrebljujem nikad. Kao liek ne rabi mi, a jer se bojim upotrebljavati ribju mast kao hranivo sredstvo, nadoknadjujem ju bogato sa drugimi sredstvi, koja djeluju u onom smjeru, u kojem bi ribja mast morala djelovati.

Rutvica vrtna i vinska. (Garten- und Wein-Raute. Ruta graveolens L).

Ova plemenita ljekovita biljka na žalost je premalo poznata, ili bolje, njezino izvrstno djelovanje preslabo se priznaje. Biljke nam govore svojim mirisom. Kako jasno i pronicavo javlja rutica svoju živu želju i volju, da pomogne nam ljudem, za koje je stvorena, da nam ublaži mnogu bol i govori nam tako jasno, kao da je svaki mali i posljednji listić njezin providjen jezikom! Dao Bog, da uviek shvatimo govor te biljke!

Rutvica, kad god se upotrebljuje i kako mu drago, djeluje uviek da jača i kriepi.

Tko uzme samo jedan listić te biljke, te ga sgrize, očutit će doskora na jeziku njezinu moć. Tek rutice okrepljuje još k tomu čitava usta, ugadja i drži se dulje kao miris tamjana, koji izpunjuje prostorije kuće.

Kod navale krvi u glavu, kod zauzetosti glave, kod vrtoglavosti pomaže čaj od rutice vrlo dobro. Jednako pomaže kod potežkoća disanja, kod kucanja srca i svih bolih u trbuhu (grčeva itd.), koje nastaju uslied slabosti cieloga tiela i slabosti pojedinih uda. Preporučujem taj čaj naročito svim onim osobam, koje naginju k spomenutim slabostim, grčevom, histeriji itd.

Tko si načini izvadak od rutice, namočene u žesti, može proti spomenutim bolestim ovoga izvadka svaki dan dva put 10—12 kapljica u sladoru.

Ulje od rutice uzima se isto tako. To ulje pripravlja se ovako: Posušeno lišće rutice smrvi se i saspe u čašu. Nanj se nalije fino ulje za loćiku, a zatim se čaša ostavi dulje vremena na toplom mjestu. Kašnje se sadržaj odlije pa se uzme, kako je propisano, na kapljice.

Ružmarin. (Rosmarin. Rosmarinus officinalis L).

Na dan svatbe mora svaki gost imati kiticu ružmarina, a kod svečanih sgoda ima ga svaki učestnik. Bila bi dakle prava sramota, kad bi sabirač biljka za domaću ljekarnu zaboravio na tu mirodijsku biljku.

Ružmarin je izvrstno sredstvo za želudac. Priredjen kao čaj, ako ga pijemo, očistit će nam želudac od sluza, pobudit će dobar tek i pospješiti probavu. Tko rado vidja na svom stolu ili stolcu čašu za liekove, tu utjehu u bolesti, taj si neka uzme u jutro i u večer uviek 2—4 žlice. Želudac će se doskora popraviti, t. j. neće više biti zasluznjen.

Ružmarinovo vino, piješ li ga na male dielove, prokušano je kao izvrstno sredstvo proti bolestim srca. Ono umiruje i djeluje osobito jako proti vodenoj bolesti srca, izlučujuć nezdrave tvorine sa mokračom.

Isto tako koristi takovo vino proti samoj vodenoj bolesti u opće.

U obadva slučaja bolesti valja uzeti svaki dan i to u jutro i u večer 3—4 žlice, ili malu čašicu toga ugodnoga napitka, na koji ćemo brzo i lako naviknuti.

To se vino pripravlja vrlo jednostavno. Srežeš šaku ružmarina vrlo sitno, srezano saspeš u bocu, koju naliješ dobrim starim (najbolje bielim) vinom. Poslie dvanaest sati možeš već vino odlijati i piti ga kao ružmarinovo vino.

Isto srezano lišće možeš upotriebiti još jedan put za drugu bocu ružmarinova vina.

Sandal. (Santala. Santalum L.)

Sandalovo drvo daje nam crveni prašak, koji nam za pravo služi za bojadisanje. Nabavit si ga možeš u svakoj ljekarni.

Ovo posve nedužno liekovito sredstvo miešam uviek sa čajem od liepka i to tako, da s jednom žlicom lišća od liepka miešam dvie vršike noža sandalova praška čime samo pojačam djelateljnost spomenutoga čaja.

Sljez bieli. (Eibisch. Althaea oficinalis L.)

Čaj od sljeza bieloga upotrebljuje se mnogo proti nahladam. Ja mu baš nisam osobit prijatelj, jer je moja očekivanja slabo ili nikako opravdao. Već kod kuhanja dobijemo nekakvu krutu žilavu masu, koja za kratko vrieme postane gusta i sluzava te uživana redovito pokvari tek. Ovakav liek ne preporučujem nikomu. Najblaže da rečem, meni je sljezovo lišće i korenje nešto malo sumnjivo. Za to upotrebljujem uviek radje one biljke, koje mi sigurnije pomažu do cilja.

Smola ili tamjan. (Harz- oder Weihrauchkörner).

Kako svieća kaplje tako često prokapljuje iz kore jele ili omorike. Svatko, tko zadje ljeti ili u jesen u šumu, može viditi to pro-

kapljivanje. Ti smolasti biseri naliče zaostalim suzam i bieli su kao vosak, čisti kao med, svježi kao voda iz bistroga vrela.

Smola je krv jele, omorike, pak ako takvo zdravo i krepko stablo ranimo u živo meso, ono često ljuto, silno krvari.

Ta smola, koja tako žilavo prijanja uz drvo, te svojom vanjštinom naviešta, da sadržaje plemenitih, jedrih tvorina, mora za cielo da ima osobitu moć.

Uzmemo li kroz dulje vremena svaki dan 5—6 takvih smolastih zrnaca, velik kao grašak, ojačat ćemo si prsa, a još više djeluju ta zrnca na unutarnje žile.

Poznao sam nekoga svećenika, vrlo slaba zdravlja, koji je svaki dan uzeo poveću količinu te smolaste tekućine. »Ovoj krepkoj tekućini imam da zahvalim, što su mi prsa ojačala«, znao mi je reći taj svećenik.

Tko nema u blizini šume crnogorice, taj si može ove smolene pilule nadoknaditi bielim zrnjem tamjana. Tamjan je prava fina smola. Uzmeš li 6—8 takvih zrnaca svaki dan, lečit će si i jačati prsa.

Bojazan, da ne ćeš moći probaviti ta zrnca, puko je uobrazenje, pa se ne osvrći na nj. Priroda probavlja vrlo dobro i takve rtvari.

Šipak. (Hagebutte. Rosa canina L.)

Majka, koja misli na svoju domaću ljekarnu, ne trga sa šipkova grma samo one liepe ružice, već marljivo ubire i plod, no ne samo za fini pekmez nego i u lječevne svrhe. Ona domaćica razgledat će daleko pomnjivije svaki grmak na svojem kao i tudjem posjedu, koja imade u kući bolestnika, koji trpi od krupinca ili kamenca na bubrezih ili u mjehuru, a kako je poznato, to su strašne bolesti. Dobra domaćica znade, da šipkov čaj čisti bubrege i mjehur.

Poznam starca u visokim godinama, koji je za mladosti mnogo trpio od krupinca i kamenca, te je često takve boli trpio, da si nije znao pomoći. Preporučiše mu ovaj šipkov čaj i on mu se tako priuči, da je svake večeri prije spavanja redovito popio jednu čašicu. Toga običaja drži se sve do sada i ta čašica čaja milija mu je nego čaša najboljega vina. »To je moje žestoko piće, veli on, »to je ulje, koje moju tjelesnu mašinu danomice podržaje u neprestanom radu«. Šipkov plod treba razrezati, koštice izvaditi, a ljusku (kožu) osušiti te od nje praviti čaj.

Trandovilje ili guščja trava. (Malve oder Stockrose. Althaea rosea L)

Medju vrtnim cvićem ne bi smielo trandovilje nikad uzmanjkati. Kad nam je predobri Stvoritelj slikao krasan taj cviet, ulio je u isti par u svaku laticu njegovu kapljicu ljekovitoga soka.

Cviet trandovilja, naročito crnoga, pripravljen kao čaj, lieči bolesti vrata i zatvara dlenavost u prsima. To cvieće mieša se obično sa cviećem divizme.

Kod parenja, upotrebljavalo se ono za udisanje ili za parenje uha, treba u vruću vodu pridati trandoviljeva cvieta, koji je vrlo koristan.

Treputec. (Spitzwegerich Plantago lanceolata L.)

Kad se seljaci u radu rane, traže brzo treputčevo lišće i ne prestaju sa tiskanjem tako dugo, dok iz toga nešto žilavoga lista ne iztisnu nekoliko kapljica. Te kapljice kapnu ili ravno na svježu ranu ili na krpicu, kojom ranu povežu.

Ako iz lista ne mogu da izciede ljekovit sok, ako se list dade samo trti i trienjem se navlaži, to si oni takav list treputca stave na ranu. Je li tuj možda pogibelj otrovanja krvi? Toga ne pozna treputec. Takav omot je prvi, a pokadšto najbolji omot za nuždu, jer se takva rana brzo lieči. Kao da sieš zlatnom niti, tako ti treputec zatvara ranu, pa kako se zlata nikad ne prima hrdja, tako ni uz treputac nikad neima gnjiloće ni trula mesa. Ta biljka djeluje takodjer, ako ju upotrebimo za unutarnju porabu. Kad bi samo na stotine ljudi sabiralo u proljeće i ljeti tu ljekovitu biljku, gnječilo ju, te iz nje vadili sok! Mnogobrojne unutarnje bolesti i nedostatci, koji kao otrovne gljivice nastaju od nečiste krvi i nečistih sokova, nebi se nikad ni pojavili. To su naravno rane, koje ne krvare, ali su daleko pogibeljniie od njih. Suho treputčevo lišće pruža u isti mah izvrstnu biljku za priredbu čaja proti dlenavostim u unutarnjosti tiela. Novine često hvale treputac, a još više treputčeve sokove.

Mnogi kupuje te liekove za skup novac. Dobri seljače! Budi sam sabirač, pripravljač i ljekarnik! Ne treba da puno oklievaš i razmišljaš. Jedno treba da znaš: imat ćeš dobru i nepatvorenu robu.

Sa posušenim lišćem treputca može za čaj pomiešati po polovici i plučnjak. (Putmonaria officinalis L.)

Trmeno ulje. (Spick- oder Lavendeloel. Oleum Lavandulae).

Trmenoga ulja možemo lako dobiti u svakoj ljekarni. Medju domaćimi sredstvi neka nam nikad ne manjka.

Budemo li ga uzimali dva put na dan i svaki put po pet kapljica na sladoru, unapredit ćemo si probavu i steći dobar tek.

Tko trpi od nadimanja ili od glavobolje, nastajuće od dižućih se plinova, komu češće pozlije, neka uzimlje trmeno ulje kako je gore označeno.

Kod bolestnika, kojim je duh i ćud nezdrava, upotrebljivao sam trmeno ulje s velikim uspjehom i tvrdim, da je liečenje u mnogih slučajevih u savezu sa odstranjenjem onih plinova, koji težko djeluju na mozak Što se mene tiče, ja držim, da se kod bolestnika posvećuje premalo skrbi tim plinovom. Tko je ikad trpio od nadimanja, znade vrlo dobro, kakvu su znatnu ulogu imali u pitanju zdravlja ti strašni vjetrovi i bure, što no bjesne u ljudskom tielu.

Tko nema teka, komu krv navaljuje u glavu, tko dobiva vrtoglavicu i u obće svatko, tko pati od čestih glavobolja, neka se čvrsto drži propisa, što sam gore spomenuo.

Trnula. (Schlehdornblüthe. Prunus spinosa L.)

Cvieće od trnule najnedužnije je sredstvo za pročist tiela, te bi trebalo, da ga bude u svakoj domaćoj ljekarni u izdažnoj mjeri i na lako pristupnom mjestu.

Često ćutimo u želudcu i trbuhu, da bi nam brzo pročišćenje bilo veoma potrebno. Mi tražimo u tu svrhu lahko sredstvo, koje brzo pomaže, a jedva bi nam koje tako lahko pribaviti si, kako baš cvieće trnule! Priredjuje se ovako: Uzmi cvieće od trnule, kuhaj ga u kipućoj vodi jedan časak i pij kroz tri ili četiri dana svaki dan po jednu zdjelicu takvoga čaja! Čaj taj djeluje vrlo lako bez ikakvih neugodostih i potežkoća, a djeluje temeljito.

Jednako preporučujem ovaj čàj najtoplije kao izvrstno sredstvo za želudac, jer čisti, jača i okrepljuje.

Ugljevština. (Kohlenstaub).

Ugljevština pripravlja se uviek od drvenoga ugljena. Najbolju i najfiniju ugljevštinu daje nam lipovina, te ju od nje priredjuju neki ljekarnici sami. Ako neimamo ugljena od lipovine, možemo upotriebiti ugljen od drugoga drveta. Što je ugljen svježi, tim je bolji. Najsvježi je onaj ugljen, koga netom izvadimo iz vatre. Smrvi ga posve fino i dobit ćeš najfiniju ugljevštinu!

Poslie bolesti, kojih su probavni organi mnogo patili, olakšava taj naš ugljen radnju. To doduše zvuči nešto čudnovato, ali je sbilja tako. Takvi bolestnici, koji se oporavljaju, uzet će ugljevštinu najlaglje u mlieku sa nešto sladora. Količina može dnevice iznositi jednu osrednju žlicu, te se može uzeti ili na jedan put ili podieliti u dva obroka.

Sušičavi mogu svaki dan na više maha uzeti do dva litra mlieka, a u svaki litar neka pomiešaju jednu žlicu ugljevštine.

Osobito djeluje ugljevština kod bolestih jetara. I u ovom slučaju valja ugljevštinu uzimati na mlieku.

Na sve gnojeće se rane i čirove možemo danomice dva put nasuti nešto malo ugljevštine, koja upija nečist i tako pomaže stvaranju nove kože i sušenju rane.

Ulje obično. (Salatöl).

Treba pročitati ono, što je rečeno kod bademovoga ulja, jer samo, kad nam uzmanjka bademovo ulje, upotrebljujemo mjesto njega obično ulje. Ako imademo bademovoga ulja premalo, možemo k njemu primješati običnoga ulja.

Ovdje spomenuto ulje mora da je čisto maslinovo ulje ili barem ulje od čiste repice.

Upotrebljuje je se u svih onih slučajevih, u kojih i bademovo ulje.

Ulje od gvozdika. (Nelkenöl).

Ulje od gvozdika djeluje kao i bademovo te obično ulje, jer se često mieša s timi ulji.

Osobito mi je koristilo proti gnjilim sokovom i pokvarenim trulim tvorinam u želudcu.

Ulje od gvozdika uzima se redovito na sladoru i to na dan po dva put, a svaki put 4—6 kapljica.

Ulje za izlučivanje. (Ausscheidungsöl. »Malefizöl«).

Ima slučajeva, gdje se je u tielu sakupilo obilje bolestnih tvari, pak je često vrlo težko te tvarine sasvim raztvoriti te izlučiti. Potežkoća nije možda u tome, što tobože voda ne bi bila dovoljno jaka, da to postigne, već je sva potežkoća u ovom pitanju: ne će li se bolestnik, koji se imade podvrći nešto dugotrajnomu liečenju vodom, ustrašiti od toga trajnoga liečenja, naročito, ako je slabiji. Uslied toga mogla bi i sva nastojanja liečnika biti suvišna. Ova misao mnogo me je zabrinjivala, ali me je u isti par poticala na zrelo razmišljanje, uslied kojega sam koješta nova izkusio.

Tuj mi pade na um, da je mnoga unutarnja bol mahom prestala, čim se je na vanjskom tielu pojavio kakav osip.

I tako sam si zadao pitanje, bili moguće bilo, da se takav osip umjetnim načinom izazove ili drugimi riečmi, ne bi li moguće bilo, da se kakvim bilo sredstvom pomogne nutarnjim bolestim, da provale na polje, na površinu kože, kako bi se u liečenju vodom znatno olakšao posao.[1])

Nakon dugotrajnoga traženja namjerio sam se na posljedku na ulje koje mi upravo divnim načinom ukazuje tu uslugu, a u nekih slučajevih postizava upravo bezprimjeran uspjeh. Kako već rekoh, to ulje ne mora da bude neizbježno nuždno za liečenje, ono nije da mora svakako biti; sama voda može tu radnju obaviti. Ali to ulje podupire znatno djelovanje vode kod obavljanja radnje zatvaranja te izlučivanja nečistoće. Ulje se upotrebljuje uviek samo iz vana i samo u onih slučajevih, u kojih se najlaglje može postići izlučenje bolestnih tvorina iz tiela. Pošto ono vrlo dobro njuši revoluciju u tielu i krvi i sigurno ju mami na površinu, prozvao ga je neki gospodin, kod koga je to ulje izvrstno djelovalo, »zlobnim uljem«, a taj nadimak ostao mu je i do danas. Nemam razloga, da iaj naziv mienjam ili tajim.

[1]) Bolestuici, koji su već bill u lječilištih vodom, tvrde, da se na uspjeh liečenja zaključuje kao za sigurno tek onda, kad se na koži pojavi kakav bilo osip.

Način uporabe neka nam razjasni ovo nekoliko primjera.

Netko nam se tuži, da ga bole oči i oči su mu zbilja crvene, svako jarko svjetlo djeluje na njih neugodno. Iz očijuh se uviek nešto izlučuje i bol se dosta znatno osjeća. U tom slučaju treba malo namazati kožu iza uha tim uljem, da se uha malo ugriju, a zatim metnimo polagano 3—4 kapljice toga ulja na ugrijano mjesto. Već za pol sata ćuti bolestnik, kako je ulje počelo djelovati, jer ga nešto steže i peče. Iza 24 sata po prilici pojavi se mnogo mjehurića napunjenih gnojem, koji rastu prema množini onih tvorina, koje se imadu izlučiti. Ovi mjehurići posuše se kašnje i pretvore u male krastice, koje odpadnu. Ako nam prvi pokus ne uspije, t. j. ako ulje iza 30 sata od prilike ne djeluje, to treba da sliedećega dana kapnemo na porumenilo mjesto još nekoliko kapljica toga ulja. Djelovanje će se sad za cielo očitovati, te će se doskora pojaviti ona otrovna tvorina, koja je prouzročila upalu u oku. Kod mnogih slučajeva takvoga liečenja očiju prestala je jaka bol u oku već za 1—2 sata iza uporabe, a domala se je oko izčistilo i posve ozdravilo.

Drugoga opet muči strašna zubobolja. Zubno meso mu je nateklo, a čeljust boli, kao da će se razmrskati, sva glava u velikoj je uzrujanosti. Kako u prvom slučaju, tako valja i ovdje staviti nekoliko kapljica toga ulja na kožu iza uha ili na zatiljak. Uspjeh će biti povoljan.

Osobitost je toga ulja, da kod prve uporabe izrani ono mjesto, na koje se stavlja i to zato, što vrši svoje djelo izlučivanja, no čim je tu svoju radnju obavilo, ono brzo izcjeljuje zadane rane.

To ulje ne smatram nipošto kakvim tajnim sredstvom; ja sam nekim pouzdanim osobam povjerio, kako je to ulje sastavljeno No da stanem na put mogućim zloporabam, koje bi se lako tjerale s tim sredstvom, prisiljen sam, da još neko doba čuvam za se recept toga ulja.

Vodopija. (Wegwart. Cichorium intybus L).

Vodopija čeka uz svaki put onoga, tko ga želi ubrati i uvrstiti u svoju domaću ljekarnu. Imade u narodu više naziva kao kažiput rbud, divlja loćika, vodoplav, žutinica, ženetrga, konjogriz, a poznato mu je svojstvo, da mu je lišće uviek prema suncu okrenuto. Ugledamo li dobru vodopiju s njenom neuglednom stabljikom te čupavimi listovi, čini nam se gotovim nametnikom medju biljkami. Tek modri njezin cvietak, nešto svietljiji od modraca, vraća joj nešto malo vjere i počitanja.

Vanjština vara vrlo često; tako je i sa vodopijom; njezina nutarnjost vriedi zlata.

Čaj od vodopije odstranjuje dlenavost (sluzavost) u želudcu troši suvišnu žuč. Čisti jetra, slezene i bubrege i uklanja bolestne tvorine s mokračom. U tu svrhu uzmi (može se upotriebiti i onda, kad želimo popraviti želudac, koji smo pokvarili kakvom nevaljanom hranom, ili kad želimo popraviti probavu) kroz 3—4 dana svaki dan po dvie čaške toga čaja i to jednu prije zajutarka, a drugu u večer. Kod tištanja u želudcu kao i kod bolnih upala na tielu, stavi na želudac ili na drugo bolno mjesto poparenu vodopiju i cvieće zamotano u krpu, i ponovi oblog 2—3 put na jedan dan.

Biljka se često namače u žesti. Vodopijina žesta lieči sahnuće, ako sahnuća uda dva put na dan dobro nataremo sa tom žestom.

Kako lišće, stabljika i cvieće tako se i korenje vodopijino upotrebljuje kod spomenutih bolesti. Korenje vodopijino najbolje se puče iz zemlje za kišovita vremena.

Rovar. (Wühlhuber I.)

Prije 40—50 godina vladao je još običaj, da si u stanovito i opredieljeno vrieme ljudi dadu pustiti žilu, u drugo opet vrieme, kojega ja rok najsavjestnije zabilježen bio u koledaru (stanoviti mjesečni četvrt) preduzimale su godišnje i polugodišnje pročišćenje. Kako se ipak mienjaju vremena, nazori i ljudi!

Još i danas imade ljudi, koji vjeruju, da se želudac mora od vremena do vremena podvrći temeljitomu pročišćivanju.

Čovjek bi se smijao tomu, da nema razloga posve osbiljno proplakati. Pak doista, tko misli pravo i zdravo, pak razmišlja o načinu života stanovitih ljudi, rekao bi gotovo cielih slojeva družtvenih, taj bi se sbilja mogao dati zavesti te uztvrditi, da je gore spomenuto mnienje posve opravdano, uzme li se na um sve ono, što takovi ljudi pojedu.

Kad bi užasno mučeni i griešno prenapinjani (jer prenatrpani) želudac mogao vikati, on bi vikao i pozivao u pomoć proti takovim nerazboritim i opakim zločincem. Ali jer ne može to učiniti, mora sve sam »progutati«, a kraj toga ne samo pokvariti se, nego kukavno poginuti.

Prvo mi je dakle načelo, da se razborito živi, da s radnikom postupamo prema čovječjemu dostojanstvu, jer taj radnik polaže neobhodne temelje svemu budućemu radu. Jedino tako može taj vjerni i marljivi radnik, želudac naime, ostati zdrav.

Oboli li na jednoč, — to se i njemu može dogoditi, — onda sam skroz proti svakomu prejakomu sredstvu, proti jakomu pročišćenju i zabacujem svako sredstvo, koje prouzrokuje jaku lijavicu, zvalo se sad to sredstvo kako mu drago.

Pod prolievom nerazumievamo za cielo ništa drugo, nego da izazovemo obilniju stolicu ali tako, da to ne bude na uštrb zdravlju i tjelesnoj snazi. To se pako može postići posve drugčijim, neškodljivim načinom i to tako, da upotrebljene nedužne ljekovite biljke ne pograbe želudac kao neprijatelji, već ga podupiru i pomažu kao vjerni prijatelji, pružajuć mu pomoć i pomoćna sredstva do vlastite djelatnosti, vlastite moći i vlastitih sredstava (želudčanih sokova).

Dugo i dugo sam medju najraznoličnijimi biljkami tražio one, koje uz svoju posebnu moć i djelatnost ipak sa sjedinjenimi silami djelotvorno pomažu želudcu, t. j. koje želudac u isti par, dok bi ga morale slabiti uslied toga, što zatvaraju u njem sve nevaljano, zatim to iz njega izlučuju, jačaju, da ne samo ni na trenutak ne obustavlja svoju radnju, već radi bez mrmorenja i krulenja.

Meni se čini, da sam pronašao sredstva i miešavinu od njih. Obadvie vrsti toga čaja ne smiju biti tajna. Želim naprotiv, da mnogi ljudi upotriebe taj čaj za svoju korist i da ga pripravljaju za ublaženje bolih svojih bližnjih.

Ovaj čaj nisam i opet sam krstio, već mu je netko drugi nadio ime. Neki gospodin, kojemu je taj čaj i opet popravio i uredio želudačnu uru, prozvao ga je »Wühlhuberovim čajem«. Nisam smatrao za nuždno da mienjam taj naziv. Od onda pomogao je taj čaj sigurno već mnogoj stotini ljudi i znao bi što-šta pripoviedati; on je često u velikih količinah putovao u Švicarsku i čak u Ugarsku.

Sad sliede dva propisa »Wühlhuberova čaja« i to prvi:

Uzmi dvie žlice samlivenoga komorača dvie žlice smrvljenih zrnaca borovice, jednu žlicu proseničaka, jednu žlicu alojeva praška. Sve to treba dobro smiešati i sahraniti u kutijici na suhom mjestu. To sredstvo djeluje tek poslie 12—30 sati. Obično se uzimlje jedna mala zdjelica toga čaja prije nego ćemo u postelju. Ta se mješavina kuha $^1/_4$ sata, zatim odlije i pije topli ili mrzli čaj, sa sladorom ili bez njega — svejedno je.

Jaki, krepki ljudi mogu dva dana uzastopce piti po jednu zdjelicu ovoga čaja. Slabiji bolestnici učinit će bolje, da podiele jednu zdjelicu na 2—3 dana, tako da svaki večer uzmu tek 4—6 žlica kao ljekariju. A da neće ćutiti nikakve boli, osjećat će, kako taj čaj u nutarnjosti traži, iztražuje, sustavlja i ruje.

Kod mnogih, koji ga uzimlju, neće taj čaj absolutno nikakvimi posljedicami uroditi, premda će oni vrlo dobro ćutiti, kako u nutarnjosti ruje. Redarstvo često traži, ali svagda ne nalazi tate. I Wühlhuberov čaj traži; no ako nema što da potraži i što da izluči, ostavlja na miru sve ostalo i ne prouzročuje one velike i jadne slabosti, koje se inače redovito pojavljuju poslie prolieva.

Kako na stolicu, tako taj čaj djeluje i na mokraču. Dapače i veliku dlenavost na prsih izlučuje.

Imao sam u svojem liečenju više slučajeva, gdje je ovaj čaj nakon dugotrajnoga prolieva, koji je težko bilo ustaviti, odstranio poslednji ostatak nečistoće, te je na unutarnji prevrat odmah uzsliedio najdublji i najtrajniji mir. Mala zdjelica, uzeta na dan na tri maha, dovoljna je posvema.

Wühlnuber II.

Drugi propis ovoga čaja ovaj je:
dvie žlice samlivenoga komorača,
tri žlice smrvljenih bobica borovice,
tri žlice praška od korenja abdovine,
jedna žlica proseničaka (foenum graecum);
jedna žlica alojeva praška.

I ovaj čaj neizključuje djelatnost stolice; njegovo je polje ipak drugdje (mjesto u želudcu i crievih), naime bubrezi i mjehur. Bolestne tvorine izlučuje sa mokračom. Tko osjeća neudobnost u trbuhu (u blizini mjehura) ili imade potežkoća kod mokrenja ili ga žeže u mjehuru i na bubrezih i možda ćuti i začetke vodene bolesti, taj neka sigurno i mirne duše upotriebi ovaj Wühlhuberov čaj.

Kako se upotrebljuje, za to vriede pravila navedena kod prvoga propisa.

Zob. (Hafer. Avena sativa L).

Čvrsto ključanje izmamljuje iz zobenoga zrnja, — isto tako može se činiti i upotrebljivati i ječam, — onu snagu, koja je u njem sadržana. Ovaj napitak, hranjiv, lako probavljiv, hladeć unutarnju žegu, osobito je dobar za oporavnike, koji su n. pr. kozicami, pošalinom i drugimi sličnimi bolestmi vanredno oslabljeni. Za takove je prava okrepa te izvrstno hranjivo sredstvo. Često žalim, što ovakovim slabim ljudem, kojim je prije svega nuždna nova, zdrava krv, ne dadu ovakovu okrepljujuću hranu, već ih sa svačim drugim hrane.

Pripravlja se vrlo jednostavno. Jedan litar zobi operemo 6—8 put u svježoj vodi, a zatim kuhamo u dva litra vode tako dugo, dok se ta voda na polak ne pokuha. U odlivenu uvarinu metnemo dvie žlice meda, a mješavinu kuhamo još dva časka.

Žalfija. (Garten-Salbei. Salvia officinalis L).

Tko ima uz kuću vrtić, koji iz nova nasadjuje, neka ne zaboravi na grmak žalfije; ona je ne samo ljekovita, već i uresna biljka. Često sam vidio, kako su ljudi, prolazeć uz grmak žalfije, odkidali s njega lišće pa s njima trljali crne zube. To nam kaže, da je u žalfije moć čišćenja.

Stare, gnojne rane, operemo li ih sa uvarinom od žalfije ili prevežemo s njom, zacieljuju brzo i sigurno.

Dlena vost u grlu, u vratu i želudcu odstranjuje brzo čaj od žalfije.

Jače je djelovanje ako pomješamo po polovice žalfiju sa pelinom i tu mješavinu skuhamo kao čaj.

Prašak te ljekovite biljke, posut na jelo kao pever, slador ili cimet, djeluje isto tako kao što i čaj.

Dodatak.

Kako se pravi kruh od brašna i mekinja?

U mlinu dajemo mljeti pšenicu sa mekinjami. Iz lako pojmljivih razloga ne čine mlinari to rado;[1]) za to treba da od mlinara primljenu robu uviek dobro razgledamo i potražimo.

Toga brašna od mekinja uzmeš 1, 2, 3—4 kilograma (prema tomu za koliko osoba trebaš kruha) saspeš u zdjelu, poliješ vrućom vodom i načiniš tiesto, koje preko noći mora stajati na mjestu, koje je umjereno toplo. U to tiesto ne smiješ metnuti ni kvasa, ni soli, ni mirodija.

Sutradan načinimo od tiesta pomanje, dugoljasto okrugle hljebčiće ili stručice, stavimo ih u krušnu peć, ugrijanu kao za običan kruh, i ostavimo ih u toj vrućini kroz $1^1/_4$—$1^1/_2$ sata.

Čim kruh izvadimo iz peći metnimo ga ovako pečena u vruću vodu, u kojoj nek ostane 3—4 časka, da upija vodu, dok se sasma ne pronikne s njom. Poslie toga metnemoga iz nova u peć, da se posuši.

Neki prior trapista naučio me je ovomu zadnjemu postupku, rekav mi, da je dugo i na razne načine kušao peći kruh od brašna i mekinja i da je pronašao ovaj način pečenja najboljim, jer da se jedino ovako izvlače iz mekinja sve hranjive i naročito sladorne sastojine.

Poznam mnogo ljudi, koji su s osobitom slašću jeli ovaj kruh, jedu ga i sada te vele, da im je ovaj kruh vanredno dobro činio kod boli u želudcu i potežkoća probave, a naročito kod šuljeva, gdje da je nenadoknadiv.

---

[1]) Tko treba više kruha od mekinja, učinit će najpametnije, da si nabavi poseban žrvanj, na kojemu si može samljeti što mu treba; nikad ga barem nitko ne će prevariti. Poznavao sam u Tirolskoj nekoga profesora, koji je težko trpio od želudca. Pošto je samo neka jela mogao uživati, nestalo mu je domala snage. Savjetovali su mu da si pripravlja kruh od mekinja i da si nabavi ovakav žrvanj. Doskora naruči si on iz Beča žrvanj i dade se sam na mlinariju. On s je sam samlio brašno, a njegova vriedna supruga načinila mu je kruh. Profesor oporavio se je doskora, dakako i želudac njegov, koji mu odsele ne uzkrati svoje službe nikad više.

Ima i znadem o takvih ljudi, kojim se je taj kruh bez soli i mirodija, kad su ga prvi put okusili, učinio vanredno netečnim jelom, no koji su se kašnje stravstvenom hlepnjom mašali za takvim hljebom.

Pečen kruh treba da čuvamo na hladnom mjestu, pa ako mu je kora pretvrda, možemo ga zamotati mokrom rpom.

Kruhova juha. (Kraftsuppe).

Moje je uvjerenje: budu li ljudi upoznali »juhu za okrepu« te ju i upotrebljivali, biti će s njom mnogo nesretnih ljudi usrećeno. Upravo kruhova juha preporučuje se ne samo sbog toga, što je u njoj vanredno dobrih hranjivih sastojina, već poglavito s toga, što je jeftina te se vrlo lahko priredjuje.

Neki ugledni gospodin, upoznav tu juhu za okrepu, kupio je kod nekoga seljaka dva velika hljeba crnoga kruha. Ova dva kruha dao je spomenuti gospodin srezati na male križke, koje je stavio na limenu ploču, što je stajala nad vrućim ognjištem, kako bi se kruh što je moguće više osušio. Kad se je kruh posve skrutio, dao ga je stuckati u mužaru u grubi prašak. Ako je sad želio kruhove juhe, to je ukuhao dvie tri pune žlice toga krušnoga praška u kipuću govedju juhu, metnuo je u nju malo ili ništa mirodija, isto tako posolio ju je samo malo. Za dva časka bila je juha gotova. Ona se slastno jede, daje izvrstnu hranu i ne proizvodi plinova ili samo vrlo malo. Mjesto govedje juhe upotriebio je taj gospodin češće mlieko, pa kad je mlieko kipilo, ukuhao je krušni prašak. Za dvie minute bila je i ta juha gotova. Ova je još bolja od one s govedjom juhom, jer je u mlieku, kako je poznato, najviše hranivih sastojina.

Ako taj gospodin nije imao pri ruci ni govedje juhe ni mlieka, ukuhao je svoj crni krušni prašak u kipuću vodu. U takvu juhu treba metnuti nešto mirodija i masla.

Jednoč, za proštenja došao je taj gospodin u kuću jednoga seljaka, gdje je žena njegova upravo miesila kruh od pira (Spelz), koji je sličan pšenici. On si je kupio i takva dva kruha i postupao je sasvim kao i sa crnim raženim hljebom. Ovako dobljeno krušno brašno smiešao je s onim crnim od ražena kruha i dao si je od te mješavine načiniti juhu za okrepu, kako je gore opisano. Na taj je način dobio šest raznih juha, koje se sve razlikuju u svojoj jakosti. Dobro je te juhe upotrebljivati izmjenice, da nam ne dodija uživanje jedne te iste.

Ova kruhova juha valja nadasve za slabu djecu, jer se lahko probavlja i jer je vrlo hraniva, a ne proizvodi plinova. Preporučuje se i slabijoj odraslijoj mladeži, da se ukloni slabokrvnost, od koje tielo znatno strada i trpi.

Ova kruhova juha dobra je nadalje za bolestnike, jer oslabljenoj naravi prinaša hranjivih sastojina. Konačno ju preporučujem naročito starcem. Komu manjkaju zubi, da dobro skoše čvrsto

jelo, neka se drži ove juhe za okrepu. Ovakova juha morala bi biti poznata u svakoj porodici. Ja sam ju jednoč preporučio nekomu višemu činovniku, koji mi je kašnje tvrdio, da ne pozna zdravije i hranjivije juhe.

Kako se pravi medeno vino?

(Preporučuje se zdravim i bolestnim).

Stari Germani imali su vrlo malo ili ništa vina. Crno pivo nisu takodjer poznavali, jer ga tad još nije bilo. Hrana im je bila vrlo jednostavna, pa ipak su bili silno pleme; doživjeli su visoku starost i bili su vanredno zdravi. Tu visoku starost i vanredno zdravlje pripisivali su medici (medenovomu vinu). Šteta je, što je to plemenito piće premalo poznato, i što je njegovo mjesto gotovo posvuda zauzelo pivo, koje se sbog premnogih umjetnih primjesa ne može više ni nazivati zdravim pićem. U povećih djelih o gojenju pčela nalazi se obično i naputak, kako se ima praviti medeno vino. No čuju se često i tužbe, da je gdjetko pokušao postupati po tih propisih, ali nije nikad došao do sretnog uspieha.

Ja dajem to medeno vino ovako priredjivati: U posve čisti bakreni kotao nalije se 60—65 litara mekane vode. Kad se je ta voda prilično ugrijala, ulijem u nju od prilike 6 litara meda. Sad ta voda sa medom mora polagano vrieti kroz $1^1/_2$ sata. Časimice ukida se sa površine te vrijuće mješanice blatan sluz, što se diže i pravi za vrienja. Kad je prošlo vrieme ključanja, prelije se medena voda u limene i glinene posude. Kad se tako ohladi, da još uviek imade nešto više topline nego voda, ugrijana na suncu, prelije se iz posuda u bržno očišćeno burence. Čep se metne u škulju, ali ne zabije. Ako je pivnica prilično topla, započeti će za 5—10 dana vrienje. Iza vrienja od 14 dana po prilici, pretočit ćemo to mlado odvrelo medeno vino u drugu bačvu. Talog naravno ostane. U drugoj bačvi traje vrienje još 10—14 dana i kad medeno vino postane sasvim mirno, da se iz bačve ništa ne čuje, treba bačvicu čvrsto začepiti. Za tri ili četiri nedelje izčisti se vino i može se piti. Pretočimo li ga tad u boce, dobro začepimo i metnemo u mrzli piesak, pjenušit će se za neko vrieme dosta jako. Ovo piče jako razhladjuje, za to ga rado piju oni, koji boluju od groznice. Kad bolestnici ne mogu piti ni vina ni piva, onda im je ovokovo medeno vino piće pravi užitak. No ono je izvrstan napitak i za zdrave ljude ali treba ga medjutim piti na male dielove, jer nam inače dosadi.

Bolesti.

Uvod.

Ovdje navedene bolesti nisu plod mašte, nisu izmišljotina. Sve su to činjenice uzete iz života i za svaku ličnost, napomenutu ili samo mimogred označenu, jamčim svakomu i u svako doba. Ove činjenice ne navadjam za to, da podignu buku ili da se pohvastam, već da poučim ljude i da im služe u životu.

Znadem i sam odviše dobro, da je ovaj treći dio vrlo manjkav, pun praznina, da je nedovršeno djelo, u kojem su bolesti nabrojene vrlo nepodpuno. Donekle nije mi to ni vrieme dopuštalo, a u glavnoj stvari nisam ni sam drugčije htio. Nisam naime htio, da suhoparno izbrojim pojedine bolesti i liekove, — to ću kašnje učiniti u maloj priručnoj knjižici; htio sam navlaš i s obzirom na onaj krug čitatelja, koji mi je lebdio pred očima, opisati odabrane slučajeve više u zabavnom obliku, ali tako, da svaki pojedini bude ipak sadržavao poduke i naputaka o znakovih bolesti, o dobrom izboru uporaba itd.

Kako vrtljar, koji pravi vienac, ne trga od svakoga cvieća, a od odtrgnuta ne uzima jednaku količinu svake vrsti, tako sam i ja na poprištu bolesti nastojao odabrati i opisati one slučajeve, koji su najčešći medju nami i u kojih je najviše poduke. U koliko sam u tom uspio, ne znam; volja mi je bila dobra! A ja držim, da onaj, tko čita dobre volje i bez primjese predsuda, može i u piesku pronaći gdjekoje zrnce zlata.

U uvodu k prvomu dielu spomenuo sam već nešto u obće o načinu pisanja; ovdje mi je samo opaziti, da sam gdjekoja mala opetovanja učinio, naročito zato, da vrst uporabe bude što je moguće jasnija. Što se tiče potonje okolnosti, preporučujem čitatelju, da se češće vrati na prvi dio.

Bolesti su težke nevolje, dragi čitatelju! Svatko od nas morat će prije ili kašnje da barem jedan takav križ nosi, a možda će ga nositi do smrti. Moramo dakle gledati, da si to težko breme olakkotimo. Čitamo već u sv. pismu staroga zavjeta, kako je prorok Jelizej rekao sirskomu knezu Naamanu, kad ga je težko bolestan pitao savjeta: »Idi i okupaj se sedam puta u Jordanu i tvoje će meso opet biti zdravo i čisto!«

Neka Gospod blagoslovi moju nakanu, da mnogomu bolestniku, koji svoj križ težko nosi, pomognem olakšati to težko breme!

Najčešće bolesti.

Neduha. (Asthma).

Pripoviedao mi je neki gospodin: »Ja sam star 46 godina. Već dvadeset godina trpim od neduhe. Obraćao sam se na razne liečnike, no oni su mi svi govorili, da je moja bolest neizlječiva, pa su mi propisali neka sredstva ublaženja, koja su medjutim ostala bez uspjeha. Tako mi ne preostade ništa drugo, nego da svoje težko breme nosim tako dugo, dok me Bog smrću ne rieši. To breme bilo je prečesto vrlo teško. Vrlo često pojavile su se potežkoće disanja, osobito noću u takvoj mjeri, da sam čitave noći morao stajati kod otvorena prozora nisam li htio, da se udušim. Ovakova navala bolesti znala je često trajati po više dana uzastopce. Sva upotrebljena sredstva ne pomogoše ništa. K ovim velikim bolim pridružilo se je pomanjkanje teka, veliki gubitak sila i ja sam morao uviditi, da dulje neće više moći tako ići. Na posljedku smilova mi se Bog. Knjiga »Liečenje sa vodom« dopane mi ruku i budne mi pomoćnik u najvećoj nevolji. Za 8 dana bio sam izliečen. Težko je gotovo povjerovati, kako je voda u stanju, da u tako kratkom vremenu promieni narav. Da se izliečim upotrebljavao sam vodu ovako: 1. Polievanje odozgor, zatim polievanje koljena, te hodanje po vodi; 2. Polievanje ledja i bedara; 3. Mala kupelj — polievanje odozgor, pola-kupelj; — 4. Polievanje odozgor, — polievanje ledja, hodanje po vodi; 5. Pola-kupelj, polievanje odozgor, mala kupelj; 6. Velika kupelj, polievanje odozgor; 7. Polievanje bedara — polievanje odozgor. K tomu je trebalo da danomice hodam jedan do dva sata bosih nogu po travi. Bilo je ljeti i meni je od dana do dana bivalo bolje«.

Težko disanje. (Athmungsbeschwerden).

Upotriebi vodu ovako: danomice jedan put pače i dva put polievanje odozgor i dva put na dan hodanje po vodi golih nogu preko listova. To je trajalo četiri dana. Poslie toga vriemena svaki dan polievanje odozgor, polievanje ledja jedan put i jedna pola-kupelj. Osim

toga mora bolestnik svaki dan jedan put hodati po vodi. Ovo opet traje pet dana; osim toga dva put na tjedan vlažni šal. Iza tih pet dana svaki dan jedna pola-kupelj, jednokratno polievanje ledja, jedno polievanje odozgor, i jedan put polievanje koljena. Pri tom izlučuje se neobična množina sluza.

Očni katar. (Augenkatarrh).

Neki glasoviti vojnički liečnik rekao mi je prije kakvih trideset godina po prilici: Katar je zlo, iz kojega se mogu razviti sve moguće bolesti kao što su zluzna groznica, živčana groznica, pošalina, lijavica, sušica itd. Zato treba čovjek da otvrdne, kako bi se osigurao za sve one mnogobrojne povode i prilike, koje su kadre pribaviti mu katar. Tko je već dobio katar, neka ne miruje tako dugo, dok ga sasvim nije izliečio.

Ako se potpuna sljepoća smatra velikom nevoljom, to su razne bolesti očiju provodnici do nevolje. Oči su dragocieni biseri u čovječjoj lubanji. No imademo samo dva takva bisera. Nenadoknadiv je gubitak, kad izgubbimo samo jedno oko. Čuvaj se dakle i pazi dobro na obadva! Od očiju boluju prečesto i mala djeca, koja su tek nekoliko tjedana na svietu; djeca koja polaze škole, boluju još više. Možemo reći da bolujućih na očijuh ima u svakom spolu i svakoj dobi.

To zlo potiče ponajviše iz tiela. Zdravi ljudi izlučuju sve prekomjerne suvišne tekućine iz tiela izpiranjem kroz kožu, disanjem i drugčije. Taj najdivniji stroj radi upravo predivno. Druk čije biva kad čovjek oboli. Tekućine, koje slabo tielo ne može više izlučivati, sakupljaju se u tielu, u glavi itd. Što se sakupi u glavi, provaljuje najradje na oči. Izlazeće tekućine oštre su i jedke, dočim su oči i svi dielovi, od kojih su sastavljene vrlo nježne. Odtuda je jasno, zašto svako takvo izlučivanje tekućina ljuto peče. Ta žega ujedno je znak, da su jedki sokovi navalili na oko i na žile u oku. Zaprieči li se izlučenje tih tekućiva, upalit će se oči; one postanu crvene kao krv, a bolno i oslabljeno oko ne može podnieti više ni svjetla ni sjaja. Liečenje je moguće samo tada, ako se tekućine što prije izluče. Oko i svi njegovi dielovi zdravi su sami po sebi, ali ih bolestnimi čini tekućina i jedki sokovi, koji ju sačinjavaju.

Neki bolestnici, koji pate na očima ne vide gotovo ništa više ili razabiru predmete samo kao kroz koprenu ili maglu. Drugi opet misle, da im pred očima lete mušice ili muhe. Neki vide vatreno snoplje, a drugi opet koješta. Sva ta zla izviru iz istoga otrovnoga vriela, cvieće su jedne te iste otrovne biljke, potiču od iste otrovne tvorine Odstrani tu

otrovnu tvorinu, ojačaj ranjeno oko i biti će izliečeno! Jednim primjerom da razjasnim, što sam netom rekao.

Mala neka djevojčica, kojoj je tek pet godina, vrlo je blieda. Lice joj je naduveno, a cieli izražaj bolestan. Djetetu su se upalile oči, te ono ne može više da podnese svjetlo. Ni teka nema; noćju malo spava, mnogo plače. Što da se učini? Diete valja svaki dan umotati u ručnik počam izpod pazuha. Ručnik treba prije umočiti u mlačnu vodu, u kojoj se je kuhala zobena slama. Nakvašeni ručnik premota se suhom krpom. Pravimo li umatanje u ono doba, kad diete običava leći, ono će doskora zaspati. Spava li, ostavimo ga, da mirno spava u tom omotu tako dugo, dok se samo ne probudi. Ne zaspi li ili probudi li se doskora opet, treba da ga ostavimo jedan sat u tom omotu. Ovaj postupak traje nedjelju dana. U drugom tjednu, valja da za to diete pripravljamo toplu kupelj u uvarini zobene slame (od orilike 22—26 R.), u kojoj se diete neka kupa 10—15 časaka. U posljednjem časku polijemo ga brzo iz male obične kantice ne premrzlom vodom, a zatim odmah obučemo. I kod djece je to osvježujuće polievanje poslie tople kupelji vrlo važno. Topla kupelj raztvara bolestne tvarine, te ih izlučuje; hladno polievanje jača tielo i zatvara pore. Diete će prvi put plakati i naricati, kako to djeca vazda čine, no kad se je već nekoliko put na ovaj način okupalo, ići će kašnje, uz nagovor majke, vrlo rado samo u kupatilo. Kupelj treba ponoviti svakoga drugoga ili trećega dana. Diete će se doskora ćutiti svježe, jače i zdravije i oko će biti čišće. Hoće li zabrinuta majka da upotriebi još koje sredstvo izravno na oko, neka uzme kocelja. i to jedan komadić, velik za četiri zrna ječma, neka ga raztopi u pol litra vode i s tom tekućinom može djetetu prati oči danomice 3—4 puta. Sve će doskora biti dobro. Pošto je zlo odstranila, neka majka ne oklieva, da ozdravljeno diete prve nedelje opere jedan put kako smo gore opisali, a druge nedelje da ga barem jedan put onako okupa u toploj vodi. Ako malomu bolestniku neima pet godina već mu je samo pet nedelja, ne smije se zabrinuta mati plašiti, ako joj za malo čedo preporučam isti omot te istu toplu kupelj.

Drugi neki dječak, komu sutek četiri godine. Škrofulozan je. Glava mu je puna osipa, kako i kose, niti oko vrata nije čist, oči su mu upaljene. Majka je uviek mislila, da će diete umrieti, no ono ne umire, već trpi. Takvom dietetu treba majka da obuče svaki večer u oči spavanja košulju, koja je umočena u slanu vodu. Zatim neka diete metne spavati, te ga dobro pokrije i omota pokrivačem. Bude li majka tako postupala u prvom tjednu svaki dan, u drugom tjednu svaki drugi dan, u trećem svaki četvrti dan, pak dade li uz to malomu dečku svaki dan bilo na hrani ili u piću za jednu vršiku noža kredene muke, ozdravit će joj dječak i mati će se radovati zdravu djetetu.

Mrena na očijuh. (Augenstaar).

Neki činovnik doveo je devetgodišnjega dječaka, koji je bolovao na očijuh. Obadvie zenice davale su tako slabašno svjetlo, da je ubogi dječak samo težkom mukom mogao sam ići.

Liečnici rekoše, da je njegvva bolest siva mrena. Jedno je oko bilo već tako mutno, da se je zjenica mogla razaznavati tek vrlo dobrim okom. Za dječaka značilo je to podpunu tamu. Na drugom oku ležao je takodjer oblak, pa kako vanjski sunčani obhod, prije neg što će ciela kruglja pasti za oblake, još jednom zasvietli, tako je još jednoč zasjao posljednji tračak iz toga nekada svjetloga, bistroga oka, prije no što će i posljednjega sjaja nestati.

Ubogi dječarac nije patio samo od očiju, o tom je svjedočio prvi pogled na dječaka. Cieli mali organizam bio je do dna potrošen, strašno nakazan, zanemaren, da bi svatko u prvi mah bio pomislio, da je to diete skroz i skroz bolestno i posve sušičavo; ni teka, ni života, omršavilo i posve posušene kože. Kad sam se kože naglo dirnuo, činilo mi se je, da sam se taknuo prašine. Nisu dakle samo oči, već je čitavo tielo bolestno i to jako bolestno. Gledajmo najprije izliečiti tielo, možda će se i oči opet povratiti novomu životu.

Započeli smo time, što smo najprije uklonili do onda nošene naočale. Dječak je morao svaki dan što je moguće bilo više hodati bosonog po vlažnoj travi ili po vlažnom kamenju, pa sam mu dao u početku svaki dan jedan ili dva put čvrsto oprati ledja, prsa i dolnje tielo. Poslie nekoga vremena upotrebljivao sam mjesto pranja pola-kupelji, napokon podpune kupelji, no te su vazda trajale samo pol časka. Medju tim upotrebljivao sam izmjenično omot ili vlažnu košulju, umočenu u slanu vodu i vazda po $1^1/_2$ sata. Svim tim uporabam bila je svrha, da u tielu prenu novu djelatelnost, novi život, drugimi riečima, svrha im je bila izliečiti i ojačati tielo.

Za oči naposeb t. j. za njihovo čišćenje i jačanje upotrebljivao sam više vrsti očne vode. Ponajprije alojevu vodu (jednu vršiku noža alojeva praška, koji se kuha kroz 2—3 časka u $^1/_4$ litra vode) s kojom sam oči danomice dobro oprao 3—5 puta, naročito iznutra. Aloj zatvara, čisti i lieči. Poslie te vode rabila mi je koceljeva voda (dvie vršike noža koceljeva praška u $^1/_4$ litra vode), s kojom sam oči prao 3—5 puta na dan, naročito nutarnje oko. Dječak se je tjelesno tako oporavljao od nedelje do nedelje; sile su mu rasle, obličje mu bivalo sve svježe, zdravije i tako mu se po malo vraćaše duh i tielo u pravo stanje. U cvatućem tielu prenuše se napokon i oči, koje su tako dugo bile zatvorene; one zasjaše jasno i bistro na radost roditelja. Dječak je vidio tako dobro kao i njegovi sudrugovi. Nitko ne bi vjerovao da je to diete nekoć tako jadno izgledalo.

Ja sam čvrsto uvjeren, da su onako ljuto propale oči bila samo slika, samo posljedica kukavno zanemarenoga i propadajućega tiela. Pa kako s drveta, koje sahne, pada lišće i cvietni nakit, tako moraju i u venućem tielu propadati i oči. Oživi li stablo iz nova, potjera ponovno te se zeleni i cvate lišće i cvieće na mladih grančicah.

Osipi. (Ausschläge).

Pod tim razumjevamo sve one nečistoće na koži, koje nemaju posebnoga naziva ni oznake, te često osvanu jedne noći, u jednom danu, pa ih opet nestane. Ovim se posvećuje premaleno ili nikakva pažnja. Medjutim mogu nam takve osipine često ljuto dodijavati, te nam mučiti prsa, ledja, ruke, noge ili druga mjesta na tielu. Po čitave godine možemo nositi to težko breme, a da nam ne prouzroče nikakve bolesti, da nas ne smetaju u našem zvanju. No ja znadem više osoba, kod kojih su odmah nastala poremećenja uma, čim im je s površine tiela nestalo osipa. Poznata su mi i dva slučaja ludila, koje se je pojavilo, kad je osipa naglo nestalo. Uporabe vode, koje su navedene kod lišaja i čirova, izmamile su osip natrag na onvršinu natrag, a time su poremećenja odmah prestala. Te malenkosti nisu dakle ipak tako neznatne; one mogu uroditi u gojenju čistoće velikimi i težkimi posljedicami, ako ih zanemarimo. Uz poremećenje uma razvija se osobito rado sušica, bolest bubrega i jetara i još druge bolesti. Gdje se taj proždrljivi neprijatelj sa svojimi otrovnimi tvorinami ugnjezdi, tamo on pustoši, ždere i razara.

Svakomu, tko pati od osipa, rado bih savjetovao, da još dosta rano, naime sad, kad još ne čuti ni jednu od spomenutih posljedica, upotrebljuje svakoga tjedna (primjerice svaki drugi ili treći dan jedan put) nekoliko lagljih uporaba vode. Te su po redu: hladno podpuno pranje, španjolska kabanica i kratki omot. Ne treba se uplašiti, pojavi li se osip poslie jedne ili druge uporabe nešto jače. To je najbolji dokaz, da je voda dobro upotrebljena bila. Ne treba samo prestati s uporabami, već ih valja tim odlučnije nastavljati.

Tko bude sliedio taj savjet, izkusit će sam, da je dobrom uporabom vode nestalo osipa. Svaki nepristrani čovjek neka sâm sudi, da li je bolje, da se za takvo čišćenje, koje upotrebljuju ružne i gadne pomasti, zvale se sad melem za poljepšanje, čudnovati balzam itd. ili čista kao ledac voda.

Uporabe: 1. U tjednu uzmi dvie tople kupelji u uvarini zobene slame sa dvie promjene, svagda 15 časaka u toploj, a jedan časak u mrzloj vodi, ili se čvrsto operi mrzlom vodom. 2. Tri put na nedelju u noći ili kad ustaješ, operi cielo tielo mrzlom vodom. 3. Uzmi svaki dan jednu vršiku noža bieloga praška, kako je opisano kod liekova.

Ovako postupaj kroz tri do četiri tjedna, a zatim operi svake nedelje cielo tielo 1 ili 2 put u mrzloj vodi ili uzmi pola-kupelj.

Sušica. (Lungenschwindsucht).

Poznamo mnoge ljude, koji vanredno brzo udebljaju. Toga se ljudi u obće boje, jer je glede toga zavladalo često potvrdjeno mnienje, da takvi ljudi u pravilu ne žive dugo. Isto tako poznamo mnogo mužkaraca, žena i djece, kod kojih biva baš obratno, t. j. kojim sile obnemažu napadno brzo. Ti naliče travi u polju, koja je danas zelena, sutra već suha, a najčudnovatije je kod takvih bolestnika, da redovito ne osjećaju baš nikakve osobite boli. Oni se ponajviše tuže na sumornost, neveselost, te imadu ili previše teka ili ga nemaju ni najmanje. Ne priskočimo li tuj odmah u pomoć, to će nam takve poluuvehle biljke doskora sasvim usahnuti, utrnut će same od sebe, kao slaba tinjajuće noćno svjetlo. Moguće je, da se naglo priključi kakva oštra bolest, koja tinjajući fitilj odmah ugasi. Takovi bolestnici čine mi se (da se poslužim svakdanjom slikom) kao kuća, koja je sagradjena od zločestoga vapna i liepa, koja će se doskora razoriti, na kojoj se sve brzo razpada. Umro je od vodene bolesti, čujemo često gdje govore: »To je bio takav razsap truloga, razbijenoga tiela.« To su samo razne oznake za jednu te istu stvar. Tu ne pomaže ništa dobro jesti i piti. Baci na razpadajuću se kuću još gdjekoji škaf liepa, svaki će se razuman čovjek tomu smijati.

Neki prilično krupni gospodin bio je uviek trajno i podpuno zdrav. Njegov način života i hranjenje bio je dobro uredjen. Na jednoč je zamietio, da mu sile malakšu, da mu krupnoća opada. Ćutio je vrtoglavicu u glavi i nije se više usudio stajati, a da se čvrsto ne drži. Najgora mu je bila misao, što se je bojao hodati po podu, ako mu noge nisu imale sigurno uporište. Nije prošlo ni šest nedelja, a naš je bolestnik izgubio 36 kilograma svoje prijašnje težine. Veliki i vrlo krasni nekoč muž teturao je sad kao satrvena trska, bezživotno i mrtvo kao suvarak u šumi. Nikoje liečničko sredstvo nijo mu moglo pomoći; bolestnik je očekivao skoru smrt sigurnim, no turobnim okom.

U tom stanju i u tom duševnom stanju dodje k meni. Nisam ga namah mogao prepoznati, premda mi je inače bio vrlo mili znanac. Ja sam i sâm vrlo dvojio, da bi se taj čovjek mogao ikad više oporaviti. U to mu preporučih posljednje sredstvo: vodu.

Narav, koja se je spremala sama sebe uništiti, morala je ojačati i zapriečiti samoubijstveno svoje djelovanje. Svaki dan po 2—3 put šetao je moj bolestnik bosonog po vlažnoj travi ili po vlažnom kamenju. Svaki sliedeći dan uzeo je jedan gornji i jedan dolnji oblog, a u tjednu jedan put španjolsku kabanicu. Poslie ove uporabe

sliedište svake nedelje dvie pola-kupelji, jedan kratki omot, te jedan gornji i dolnji oblog. Pola-kupelji zamienio sam kašnje sa podpunimi kupelji, i to mrzlimi kupelji od jednoga časka, i toplimi sa dvokratnom promjenom i to od svake te vrsti kupelji jednu u tjednu; isto tako svakoga tjedna jedno podpuno umivanje. Za liečenje i za sačuvanje od nove bolesti, naredio sam svaki tjedan jednu cielu mrzlu kupelj, jedan poliev odozgor sa polievanjem koljena, a pokadšto sam preporučio i španjolsku kabanicu. Pivo sam snizio od 4—5 čaša na dvie čaše; hrana je bila jednostavna ali hraniva.

Već nakon prvih osam dana poboljšalo se je stanje moga bolestnika. Sile su prestale dalje slabiti i malaksati, isto tako i ukočenost. Za 8 nedelja mogao je bolestnik opet izpunjivati dužnosti svoga zvanja. On je znatno bio ojačao, okrupnio je dapaše, te je i danas još zdrav, krepak i pristao muž.

Kod ovakovih bolestnika opazit ćemo vrlo lasno (kako smo spomenuli već gore kod pojava te bolesti), da počmu do skora previše jesti tako, da oslabila narav ne može tu hranu pravodobno i pravilno preraditi u sokove, krv, kosti, meso itd. Uslied toga nastaju hrdjave posljedice, kao neprirodno stvaranje mišica, otvdnuće krvi i sokova itd. Dobro razdieljene i upotrebljivanje uporabe vode raztvaraju, izlučuju ono, što je suvišno, uredjuju kolanje krvi, kriepe i jačaju cieli čovječiji organizam.

Moguć je još jedan slučaj. Čovjek se je hranio, ali mu je hrana izašla iz tiela, a da mu nije ni najmanje koristila. Organi su slabi i sumorni, ne rade, a nisu ni sposobni za rad; u svojem djelovanju posvema su oslabili. I tuj moraju u tielu nastati velika poremećenja, zdravlje mora da malakše. Odreži ma kojoj biljki korenje, s kojim si ona hranu crpi iz zemlje, ona će propasti. Tomu korenju odgovaraju organi. Voda ih osvježuje, kriepi. Poznaš gornji vodeni točak. Nanj se obori bujica i sav se stroj stavi u gibanje i djelatnost, sve se vrti i okreće. Tako budi voda, taknuv se pravilno neradinoga tiela, sve organe iz njihove mlohavosti i pospanosti. Oni i opet rade, a nov život prene se ponovno u oživjelom tielu.

Koliko mladih ljudi nosi danas ovako uvehlo tielo, doista gotove lješine! Želim od srca svakomu, da u pravo vrieme nadje valjanu pomoć te vrelo svoga zdravlja!

Pokostica. (Beinfrass),

Nekomu uglednomu gospodinu oboli nožni palac. On je mislio, da mu je nokat nešto ozliedjen i nije više mario za tu bol. Palac se medjutim upalio i tako je nastala potreba, da se zovne liečnik. Ovaj je kroz više tjedana naredjivao razna sredstva. Palac je dobar mislio je on, premda se je upala sve to više i dalje razširivala, sva noga silno otekla i postala sasvim neuporabivom za stajanje i hodanje.

Bolestnik nije mogao ni slutiti, što je za pravo s njegovom nogom, kadno mu se nekoga dana odkinuše i izlučiše iz noge dvie male kosti. Poslie toga prestao se je pouzdavati u svoju bolestnu nogu i u sve one, koji su njegovu bolest smatrali nedužnom. Taj gospodin poznavao me je, pak me je zamolio, da ga posjetim. Kod njega je bila nastupila pokostica. Odmah naložim, da se u vodi kuda preslica da se bolestna noga, u koliko je otekla, umota krpami, umočenimi u uvarinu preslice. Za nekoliko dana nestalo je otekline i još mlade tek započele pokostice; noga je opet zacielila i onaj je gospodin opet mogao hodati i stajati.

Za godinu dana od prilike pojavila se je ta kobna bolest iznova, no ovaj put na drugoj nozi, ali opet na velikom palcu. Liečnik je razrezao palac, upotrebio drastična sredstva i prst je zacielio. Za liečenja ćutio je bolestnik na drugoj nozi sličnu trajnu bol, kakva je bila i ona prije pojave prve bolesti. Palac je medjutim ozdravljao sve dalje i na posljedku je liečnik izjavio, da je liečenje uspjelo i da je dovršeno, premda je liečeni i prerezani palac bio za polovicu i nešto joj uviek crven. Taj gospodin bio je savjestan u vršenju svoje dužnosti, pa je sad mogao raditi i hodati. Što dakle da želi više? Kao čovjek, koji ljubi istinu te ju i ne taji, klonio se je taj gospodin mene i nije me više pitao za savjet. To je meni milo bilo; moj bi odgovor naime ovako glasio: Bolest je samo djelomično utišana, ali nije odklonjena. Posljedica će biti, da će se pokostica prije ili kašnje ponovno pojaviti, te dalje haračiti. I nisam se prevario; tako se je dogodilo. Kako je trebalo dakle liečiti tu nogu? Nuždno je, da se obadvie noge istodobno liječe i to tako dugo, dok ne izčezne i najmanji trag kakvoj posobnoj rumeni, dok sasvim nestane i posljednjega traga bolesti. Noge valja liečiti sa oblozima, koji se umoče u uvarinu zobene slame, i to tako, da se noge svaki dan nekoliko put premotaju, a omoti uviek sižu nešto više, nego što dosiže bol. Podpuno i pravo liečenje pokazat će se svakako u najkraćem vremenu.

Kako se dogadja, da se je u ovom našem slučaju pokostica uvriježila baš u noguh? Zašto se nije pokazala u rukuh i ramenih? Taj je gospodin prepatio prije pojava pokostice težku i dugotrajnu bolest, poslie koje je ostala ta posljedica, da je oporavljeni ćutio veliku slabost, naročito u noguh. Moguće je, da je u tielu zaostala otrovna tvorina, koja je prouzrokovala bolest. Sigurno je, da se kod ovoga bolestnika nisu noge nikad mogle sasvim oporaviti sbog težkoga posla (one bo samo često nose cielo tielo, pokadšto vrlo težko)! te su kao slabiji dio nešega tiela ostale isvrgnute navalam otrovne tvorine.

Mokrenje u postelju.

Ona neprilika pojavljuje se često kod odraslije mladeži obojega spola. Ima i starijih, koji do svoje dvadesete godine, a i dulje trpe od toga zla. U novinah nalazimo proti toj bolesti često kojekakovih sredstava, koja se oglašuju i silno hvale, a za pravo su puka sljeparija. Na žalost, ta nevaljana sredstva upotrebljuju se često, a uboga djeca često su nišan poruga, dobivaju šiba i batina, što za cielo samo pogoršava zlo, ali ga ne odstranjuje. U nekom zavodu su mi kazali, da se takva djeca prije spavanja uviek prošibaju ili drugčije kazne.

Uboga djeca ne mogu izprva zaspati od samoga straha, kašnje usnu tvrdim snom, a zlo tim sigurnuje gospoduje. Uzrok toj bolesti leži u slaboj naravi; ojačamo li narav samu, uktonit će se ova slabost sama po sebi.

Šesteroj djeci u dobi od 8—13 godina savjetovao sam, da svaki dan stupaju po kupatilu u mrzloj vodi i to do listova, no vazda samo 3—5 časaka; poslie toga treba da se brzo kreću bilo u sobi, bilo vani, da se naravna toplina što prije povrati. Poslie takvoga vježbanja kroz pet dana dogodilo se je samo dvojici djece, da su noću mokrila postelju; na nekoliko dana izliečilo se je i to dvoje.

Druga uporaba sastojala je u tome, da su poslie hodanja u kupatilu, močila djeca kroz dva časka i ruke u mrzloj vodi, što ne samo da je djelovalo proti spomenutoj tjelesnoj mani, nego je povrh toga djelovalo očito povoljno za čitavo zdravlje djece, koja su iza toga dobila puno zdraviju boju lica.

I za odraslije može se spomenuto sredstvo uspješno upotriebiti. Samo ako su uslied slabosti oslabili i sokovi i krv, možemo preporučiti bolestniku, da svaki dan uz ove vježbe popije zdjelicu čaja od tučje trave i to pol zdjelice u jutro, a drugu polovicu u večer. — Opažam, da je najmrzlija voda najbolja. Pokušao sam kod takve djece i s toplom vodom, ali sam postigao skroz protivan uspjeh.

Katar mjehura. (Blasenkatarrh).

Kod te bolesti upotrebljivao sam izprva nekoliko puta parenje na zasebnjaku sa uvarinom od preslice, nadalje kroz tri tjedna prije i poslie podne jedno polievanje odozgor uz hodanje po vodi; kašnje kupelji sjedeće i polievanje odozgor danomice, ali izmjenice. Uz to je bolestnik pio na početku čaj od preslice i borovice.

Druge bolesti mjehura.

Neki učitelj pripovieda: »Već od 15 godina patim od potežkoće mokrenja, sad više, sad manje. Početkom proljeća očutih bol osobito znatno. Često sam jedne noći morao uz velike boli mokriti 15—20

puta. U obilnoj mokraći bilo je mnogo ledaca soli, a kašnje i sluzi. Uz to sam patio od težkoga zapora, naduvanja, a često naročito noćju znalo mi je zadrhtati tielo, osobito trbuh uz čuvstvo studeni te nervozno trganje u noguh. Posvemašno pomanjkanie teka i sna silno me je oslabilo.

Liečio sam bolestnika ovako:

1. svake noći pranje cielog tiela;
2. jednoga dana kratki omot, a drugoga obukao je košulju, namočenu u toplu soljenu vodu;
3. danomice zdjelicu čaja od preslice, u kojem je bilo zajedno kuhano do 20 zrna borovice smrvljenih sitno. To je trajalo tri nedelje.

Za neko doba pojavio se je tek i san, a jedan pojav bolesti izčezavao je za drugim. Preostala je još sumornost i bol u noguh.

Proti tomu upotrebljivao sam ova sredstva:

1. u jutro polievanje odozgor;
2. poslie podne polievao sam mu koljena;
3. pokadšto pola-kupelj.

I tako je po malo nestalo i zadnjih tragova bolesti.

Kamenac u mjehuru. (Blasenstein).

Neki gospodin, bivši u najboljih godinah, oboli znatno. U bubrezih osjećaše težke boli, pa je u početku vrlo težko mokrio, a po malo prestao je mokriti. Prizvani liečnici označiše bolest kao kamenac u mjehuru, te izjaviše, da se bolestnik mora podvrći operaciji. Bolestniku se to nije računilo.

U to ga posjeti neki znanac, koji ga je izpitivao potanko o bolesti. Bolestnik mu izpriča svoje jade, a znanac mu ovako savjetova: »Uzmi u jutro, o podne i u večer toplu kupelj sjedećke sa preslicom, a prije svake kupelji popij zdjelicu čaja od te biljke. Za trideset i šest sati izlučio se je kamenac. Time je nestalo svake boli, a čovjek je posve ozdravio.

Boginje. (Blattern).

Što je škrlet u malenom, to su boginje u velikom. Otrovan je već škrlet, otrovnije su boginje, bile one biele ili crne. Svi slučajevi jednako se lieče. Obično se govori, ako se boginje ne pojave, morat će bolestnik umrieti. Za to se ne može ništa boljega učiniti niti brižnije poduzeti, nego što je moguće brže izvabiti boginje na površinu kože, da se tako zaprieči u nutarnjosti najpogibeljnije otrovanje i da se što prije pogubne tvorine izluče iz tiela.

Šest osoba, koje su obolile od bielih kozica, izliečeno je tako, da su često bile prane i to uviek, kad je vrućina bila velika, a tjeskoba gotovo nesnosna. Izprva bilo je pranje nuždno gotovo svaki sat, kašnje svaka dva sata, a napokon

samo još 2—3 put na dan. Sedmoga dana ozdravilo je svih šest bolestnika podpuno. Bolestnici nisu gotovo ništa jeli, što je najbolje, no pili su prilično mnogo, što ne škodi, ako se pije u malih obrocih. Kad bi svi bolestnici pazili na to! Pijemo li na jedan put mnogo, to nam ne gasi žedju na trajnije vrijeme, a povećava tjeskobu.

I sâm sam se često čudio, kako su se gornjim postupkom jednostavnim naime pranjem, boginje uviek pojavile na površini kože. Pojavljale su se kao mali šiljati uzvisi, povirujući iz kože, nalik žabam, koje vire iz vode. Prati treba bez ikakva straha. Što brže i točnije peremo, to se prije razviju mjehurići, to se brže izluči otrovna tvorina. Prije nego se tvorina uzmogne razviti kao čir, biti će tako reći vodom izplavljena.

Još nešto: bolestniku treba priuštiti i svježega zraka, a baš toga su se prije toliko bojali i toliko ga prezirali. Neka bude uviek otvoreno jedno, makar posve malo mjestance, kud će zrak dopirati do bolestnika.

Prati se mora tako brzo, da se za jednokratno pranje ne prekorači vrieme od jednog časka. Ovako se mogu kod odraslih izliečiti boginje, a kod djece škrlet. Opažam jošte, da je uporaba tim bolja, čim je blaža.

Četiri osobe bolovale su od jednakih boginja. Izliečene su bile tako, da su mjesto pranja danomice obukle po 2—3 put vlažnu košulju, koju bi dobro mogla nadomjesti španjolska kabanica. Iza jednoga sata skinuta bješe košulja, pa ponovno obučena tek onda, kad je porasla vrućina i tjeskoba. Posljednih dana bivalo je to najviše 1 ili 2 put na dan. Poslie osam dana dovršeno bi liečenje, a strašnim brazgotinam, koje znadu lice nakaziti na dulje vrieme, pače i doživotno, nije bilo ni traga.

Ako u kojem mjestu vladaju boginje, škrlet, bolesti kože i ako se već javljaju znaci bolesti, valja što je moguće brže upotrebljivati vodu. Uviek škodi, budemo li čekali i vidili, što će se razviti. Požar brzo liže oko sebe i žurno uništuje sile. Tko odmah počme gasiti, gasit će s najvećim uspjehom. Za nekoliko dana mogao bi spas prekasno doći.

Čim se odrasli čovjek ili diete stane tužiti na glavobolju, tjeskobu, težko disanje i kašalj, te veli, da mu je srčanosti nestalo, da mu sile smalaksaše, tad su to sigurni znaci, da je nadošao čas te se upotriebi voda. I u onih slučajevih, gdje bi smo se lahko prevarili, ne će nam uporabe vode ni najmanje škoditi.

U obče ponavljam pravila, kojih se valja uviek držati:

Pranje neka bude što je moguće brže i kraće, te se ima protegnuti na cielo tielo bolestnikovo.

Pokrivanje (spriečenje pristupa zraku) poslie pranja da se brižno obavi, ali ne prekomjerno. Treba se uviek brinuti za svježi

zrak, ali treba gledati, da struja zraka nikad ne padne bolestniku ravno u lice.

Opetovanje pranja kod svakoga povećauja vrućine i opetovanja tjeskobe neka se najstrože obdržava.

Bolestnika, osobito, ako težko boluje, nemojmo nikad siliti da jede. Želudac se gladom oglašuj , kad je voljan primiti hranu. Narinuto mu silom jelo ne probavlja. Ono dodijava i vrlo često prieči ozdravljenje, a kadšto je i uzrok, da bolestnik ponovno oboli.

Kolike se gluposti u tom obziru počinjaju često iz neznanja, naročito na selu! Sve se skupi oko bolestnika, te ga nudi jelom i pilom. Bolestniku donese se slastica i dr., a to je u ovih slučajevih ravno otrovu. Kako rekoh, počinjaju se silne gluposti i grieši se iz neznanja vrlo težko protiv zdravlju.

Kad se pojavi tek, te bolestnik zatraži jela i pila, treba mu uviek dati vrlo malo jednostavnih (ne previše soljenih ni začinjenih), blagih, lako probavljivih jela, ali nikad toliko, da bi se podpunoma nasitio. Preporučujem naročito dobro ukuhano voće. Voda, vino s vodom i mlieko najbolji su napitci. Za Boga se kanimo slastičara, da hrani bolestnika.

Na mnogih mjestih počeše već rabiti vodu kod pošasti boginja kao liek, no na žalost u mnogih ju slučajevih upotrebljuju odviše oštro i drastično. Bilo bi željeti, da se voda upotrebljuje puno obćenitije a u praksi puno blaže i laglje,[1]) tako bi se moglo spasiti mnogo ljudskih života. Po dojakošnjem svojem iskustvu usudjujem se uztvrditi: nijedan bolestnik, koji pane u boginje, neće umrijeti od te bolesti. Kad god čitam, da je te i te godine ova užasna grozničava vrućica poharala toliko hiljada i stotina hiljada ljudi, spopadne me težka tuga. Sredstvo za gašenje stoji u pripravi, a često se ne upotriebi ni jedna kap, da se požar utrne. Tko to znade? Oh, da bi se djelotvorna moć vode obćenito uvidila i priznala!

Liečenje boginja vodom imade još i tu naročitu pogodnost, da se otrovna tvorina nikad duboko ne ugniezdi i da uslied toga one silne brazgotine, koje su kod drugoga liečenja neizbježiva posljedica, nikad ne nakazuju lice bolestnika.

Pranja, koja smo u gornjih slučajevih naredjivali, mogu se zamjeniti sa španjolskom kabanicom, koja se imade danomice dva put, a kod velike vrućine tri put obući i svagda na tielu ostaviti 1—1½ sata. Poslie svake uporabe treba kabanicu uviek dobro oprati; u njoj je svagde velika količina otrovnih tvorina.

Još se upotrebljuje jedna vrst uporabe i to tako, da višestruko smotanu plahtu umočimo u mrzlu vodu te s njom kao sa gornjim

[1]) I najbiesnijemu biku slomit ćeš snagu, ako mu kroz nozdrve provučeš i najmanji kolobar. Možemo ga voditi, kud nam je drago. Najblaža uporaba vode jest ako reći onaj kolobar, što ga najopasnijoj bolesti provušemo kroz nozdrve.

oblogom pokrijemo prsa i trbuh (vidi gornji oblog), a poslie toga upotriebimo na isti način i dolnji oblog. Kod velike vrućine možemo taj postupak ponoviti svakog pol dana dva do tri puta.

Malokrvnost, slabokrvnost. (Blutarmuth, Bleichsucht).

Pošto je cielo tielo sastavljeno od krvi te svu svoju snagu i trajnost dobiva od krvi, to je potrebno: tko želi ostati zdrav i dugo živiti, mora imati zdravu krv, a i dovoljnu množinu krvi. Priroda pravi potrebnu krv od jela i pića, pak se može punim pravom reći: u koga je dobra krv, taj je zdrav, a tko ima dovoljno krvi, uztrajat će u životu; u koga je pako malo krvi te mu je krv zločesta, taj će padati u prerazne bolesti.

Da se uzmogne tvoriti dobra krv, nužno je prije svega da udišemo dobar, zdrav zrak, da imademo mnogo svjetla, nadalje nužnu odgovarajuću hranu, koja može dati tvorivo za krv te kretanje i djelatnost tiela. Uzmanjkaju li ti nužni uvjeti, ponestajat će i krvi, a od nevaljane hrane ne samo da će krvi ponestajati, već se tvoriti i nezdrava krv.

Slabokrvnost može nastajati, da izgubimo krv uslied rane, puštanje žile i na druge načine gubitka krvi.

Tko je slabokrvan, taj je slabašan ili bolestan.

Malokrvni pruža nam pravu sliku slabokrvnosti. Lice malokrvnoga bielo je, bliedo, često žućkasto i smedje; osobito se to opaža na ustnicah i na desnih (zubnom mesu); vedje su sumorne, a po svem tielu ćuti se slabost, čovjek omršavi, uzmanjka mu topline, drži se sgrbljeno, — prava je dakle slika bolesti. — Dalnje su posljedice: udaranje srdca, težko disanje, osobito kad se uzpinješ po stubah, glavobolja, bolest u križih, nesviestice, grčevi, grčevi u želudcu i slaba probava. Takvi bolestnici žele često takvu hranu, koja ne samo da ne prija naravi njihovoj, nego ne može tvoriti ni dobru krv.

Jedino je ljekovito sredstvo sigurno, da bolestnik boravi što je moguće više na svježem zraku, manje u sobi, koja u ostalom ne smije biti previše ugrijana. Odjeća ne smije biti odviše topla i ne smije nikad sasma pristajati uz tielo, kako bi zrak odasvuda mogao dopirati. Takvi bolestnici neka se po mogućnosti klone težkoga zraka, kakav je u pivnicah, zatvorenih prostorijah i u zadimljenih sobah.

Isto tako je nuždno, da takvi bolestnici uživaju samo dobru i lako probavljivu hranu, kao mlieko, dobar kruh, kuhanu krušnu juhu i jela pripravljena od posve jednostavnoga brašna. Neka jedu za jedan obrok što je moguće manje; mlieka neka uzmu po 2—4 žlice, ali za to češće, pošto je u želudcu malo sokova, ne će mlieko biti brzo probavljeno, pak bi se želudac lahko mogao pokvariti od prekomiernoga uživanja mlieka. Za pomnožavanje krvi vrlo je dobro, da se krećemo

se i radimo u svježem zraku (samo ne treba prekomjerno raditi) pa će se zdravlje samo po sebi vratiti.

Voda se u tom slučaju ovako upotrebljuje: kroz nedelju dana treba noću 3—4 puta ustati iz kreveta te se podpuno oprati, a zatim opet brzo se vratiti u postelju; stajati u vodi do listova jadan časak; poslie toga namakati ruke u mrzloj vodi i to opetovati 2—3 puta na nedjelju.

Ako je malokrvni vrlo slab, te ima premalo naravne topline, neka iz početka upotrebljuie samo toplu vodu kako za pranje tako i za kupelji. U vodu se može metnuti oceta ili soli. Da se popravi tek, dobro će biti, ako bolestnik uzme svaki dan tri put čaj od pelina i to svagda po 2—3 žlice. Izvrstno je sredstvo proti malokrvnosti kredeno brašno od kojega bolestnik može uzeti dnevno po dvie vršike noža, svagda u 4—6 žlicah vode.

Ako se je ovimi naznačenimi liekovima poboljšalo ukupno stanje bolestnika, tad se mogu mjesto pranja i kupanja noguh upotriebiti i pola-kupelji i to 2—3 put u nedelju dana; ostalo će učiniti polievanje odozgor i polievanje koljena, samo ne smije biti odviše često. Uboga služavka neće tako lako oboljeti od malokrvnosti.

Malokrvnost djece treba ovako liečiti:

1. Svaki dan treba djetetu obući košulju, namočenu u vruću vodu, u kojoj su se kuhale trine od siena.
2. Diete valja svaki drugi dan valjano sasvim oprati u vodi i octu.
3. Dozvoliti mu po mogućnosti, da po sobi hoda bosonogo. Jednako treba da se šeće vani na svježem zraku. Za hranu dobra je jednostavna domaća hrana: voda, mlieko (no vazda u malih obrocih, vazda samo 2—3 žlice). Tako kroz 14 dana, poslie toga vremena:
1. Pustiti, da diete danomice hoda po mrzloj vodi do preko listova; svagda 3—5 časaka.
2. Danomice ga jedan put oprati sa vodom i octom.
3. Nedeljno obući mu jedan ili dva put košulju, koja je predhodno namočena u slanu vodu ili u vodu od trina siena.

Ovako valja postupati kakvih 14 dana zatim opetovati taj postupak, no jedva u polovičnoj mjeri, u kojoj je do tada upotrebljen bio.

Krvotok. (Blutfluss).

Neki gospodar došao je k meni, te mi ovo pripoviedao:

Moja žena imade već dulje vremena krvotok, te je gotovo na umoru. Dok se vratim kući, možda će već pustiti dušu. Liečnička pomoć uzaludna je već. Neima li proti toj biedi sbilja više nikakvog sredstva?

Savjetovah tomu čovjeku: Neka tvoja žena u prvi mah uzme svakog $^1/_4$ sata 2—3 žlice čaja od preslice, a kašnje po 2 pune zdjelice na dan. Zatim neka stavi na trbuh krpu, umočenu u mješavinu od polak vode, polak oceta, koju neka upotrebljuje kroz 2 sata, izmienjuć ju svakih 20 časaka. Krvarenje je brzo prestalo, te je ta žena samo još dva put upotriebila takav oblog i to svagda samo $^1/_2$ sata.

Da se krv opet steče, bilo je najuspješnije sredstvo: svakoga sata dvie pune žlice mlieka uz običnu domaću hranu. Za četiri nedelje bila je ta žena sposobna, da se opet lati svojih domaćih posala.

Opažam ovdje, da se ova sredstva mogu upotriebiti samo za slučaj nužde i tako dugo, dok ne dodje liečnik.

Bacanje ili riganje krvi. (Blutbrechen oder Blutsturz).

Pojavi li se krvarenje, pita se, potiče li ono iz želudca ili iz pluća. Na krvarenje iz pluća dade se zaključiti, ako krv provali uz kašalj, te izgleda svjetlo crveno te pjenušasto; krvarenje pako dolazi iz želudca, ako nastaje usljed bluvanja te je tamno-smedje, crvene boje ili naliči talogu od kave, a krv je grudasta i stisnuta. Riganje krvi zastrašuje uviek i zahtieva veliku opreznost, jer je vazda spojeno s većom ili manjom pogibelji.

Dolazi li krv iz želudca, tko zna, koja je žilica stradala i kad će se bljuvanje opetovati. Kad bismo to zanemarili, mogla bi nastati slabokrvnost ili se poroditi druga koja težka bolest. Nastojmo s toga brzo izliečiti ranjeno mjesto, pak bljuvanje krvi iz želudca neće imati nikakva značenja.

Više je pogibeljno, dapače često vrlo pogibeljno krvavljenje iz pluća. Proti njemu treba potražiti pomoć, što je moguće prije.

U obadva slučaja bacanja krvi prvo je i glavno pomoćno sredstvo čaj od preslice i to sbog svoje snage stezanja. Teče li krv iz nosa, treba da po mogućnosti što ćešće taj čaj srčemo kroz nos. Dolazili krv iz usta, treba da svaka 2—3 časka uzmemo 2—3 žlice takovoga čaja. — U pravilu ustavlja taj čaj krv vrlo brzo. Kad je krv već sasvim prestala, treba taj čaj još neko vrieme uzimati. Ja sam ne poznam ni jednoga slučaja, u kojem preslica nebi brzo pomogla.

Ponavlja li se bljuvanje krvi češće, treba mu potražiti uzroke. U tom slučaju ili bolestnik trpi od pluća ili mu krv prekomjerno navaljuje prama glavi (vidi navala krvi), čemu se mora pomoći ili potiče iz ranica u želudcu.

Riganje krvi, koje nastaje, kad je povredjeno koje plemenitije udo, napominjem samo. Tu je obično svaka pomoć uzaludna, te najčešće uzsliedi nagla smrt.

Da reknem ovom prilikom koju o krvarenju na nos. Mnogim ljudem znade češće navaliti krv iz nosa, no oni ne mare mnogo za to, jer im poslie toga odlahne. Uza sve to je boležljivo stanje i ostat će takovo, te će poslie njega prije ili kašnje uzslieditи težka bolest. Da ne nabrajamo drugo što, nastupit će s vremenom svakako malo- i slabokrvnost i t. d., a time i poznata stanja: bojazan, strah,

prepast, pobojavanje i mnogo druge nepovolje. Onim, kojim često teče krv iz nosa, preporučuju vrlo često kao dobro sredstvo ustavljanja krvi, da si dadu vodom polievati zatiljak, a tom prilikom da stavljaju glavu u prerazne položaje.

Ja sam proti svim tim manevrom, koji u najviše slučajevah radjaju posve obratnimi učinci. Najvaljanije mi se čini to, da se krv povrati u redoviti tok i da se ona krv koja prekomjerno navaljuje u glavu, potjera u dolnji dio tiela i u noge, koje su u takvih prigodah redovito slabokrvne, od čega kašnje potiču kojekakove slabosti i boljetice.

Da se krv odvede prema dolje, pomože izvrstno u početku topla kupelj noguh sa pepelom i solju, koja traje 15 časa, te se u tjednu uzima 2—3 put. Isto tako valja 2—3 put put hodati po vlažnom kamenju, te uzeti 1, 2 ili 3 kratka omota. Ako je ponajprije narav nešto malo otvrdnula, pomaže zatim gornje i dolnje polievanje te pola-kupelji sa pranjem gornjega diela tiela i to svakoga tjedna jedan put.

Ima i takvoga krvarenja iz nosa, koje ne samo da je opasno, nego može upravo smrt prouzročiti. Jedna petnaestgodišnja djevojka, koja je bila u dobi razvika. izkrvavila se je podpuno za sama dva sata. Kao kroz kakvu ciev tekla joj je krv iz nosa, te je djevojka za dva sata umrla. To je takozvana bolest krvi.

Otrovanje krvi. (Blutvergiftung).

Jedan slučaj otrovanja krvi uslied ranice na ruci liečen je ovako:

Trine od siena bile su poparene kipućom vodom, a zatim je čitava ruka bila omotana tako vrućimi trinami, kako ih je bolestnik mogao podnieti, preko trina zamotana je ruka krpom. Čitavu ruku s omotom stavio je zatim bolestnik u vruću vodu od trina i držao ju je u toj vodi punih osam sati. Te trine, izvlačile su kao kakav melem iz čitave ruke, te im je konačno pošlo za rukom, da su izvukle sve otrovne tvorine iz krvi. U ovom je novi dokaz, kako je nuždno brzo potražiti liek, ako se pojave znaci otrovanja krvi. U nazočnom slučaju mogla je dotična bolestnica umrieti već za 1—2 sata. Opazit mi je ovdje, da je već i jezik počeo dobivati modrikastu boju. Poslie 36 sati odlupila se je sva koža s mesa na ruci, da bi ju lako bilo oguliti. Lad su popustili grčevi u prstih, prestala je naravno i svaka nepovolja-

Raztvaranje krvi. (Blutzersetzung).

Proti raztvaranju krvi kuhajte zobenu slamu, u tu uvarinu od zobene slame umočite vreću, a zatim uljezite u tu vreću kao u hlače do izpod pazuha. Ovako vas treba zamotati vunenim gunjcem, u kojem morate ležati dva sata, a poslie toga, u koliko vam je moguće

dati se na svoj posao. Drugoga dana treba da umočite grubu košulju isto tako u takvu vruću vodu, izciedite ju i obučete, a zatim se date zamotati u vuneni gunjac. Trećega danu upotriebite kratki omot, umočen u toplu uvarinu od zobene slame i ostanite u njem $1^1/_2$ sata. Ovako treba činiti kroz 14 dana. Poslie 14 dana nestalo je svih oteklina, jedna je noga bila bolestniku izliečena, a na drugoj je bio mali otvor. Doskora se je povratio bolestniku i tek, no morao je svaki treći dan izmjenično upotriebiti jednn od navedenih trijuh uporaba. Za tri tjedna oporavio mu se je duh i tielo.

Kilavost. (Bruchleiden).

Vrlo česta bolest našega doba jesu razni nedostatci tiela, prelomi najraznoličnijih vrsti. Često se pojavljuju naglo kao gljive u šumi preko noći, a često navieštaju njihov pojav u tielu osobito bolna mjesta. Svi, koji stradaju od tih lomova, spadaju medju sakate, t. j. medju one, koji nisu sposobni za sve poslove. Svaki prelom nosi u sebi ne samo pogibelj žestokih boli nego u slučaju neopreznosti i pogibelj to jest smrt.

Takve bolesti pojavljuju se poglavito kod slabijih ljudi Viek naš, koji se zove viekom mlitavosti, može nam pokazati mnogo takvih plodova. Ja sam čvrsto i podpnno uvjeren, kad bi se mladež razborito jačala od svoje rane mladosti; kad bi se ljudi hranili samo čistom, hranjivom, razboritom hranom, a ne kojekakvimi umjetnimi, mnogostručno pokvarenimi jeli; da bi se ta zla vrlo riedko pojavljivala i najviše u onih slučajevih, u kojih nastaje silovito djelovanje na tielo udarcem ili porinućem.

Govorio sam već o razboritom, umjerenom liečenju vodom. Naplaćuje se za cielo mali trud i sa njim skopčana žrtva, ako se tim liečenjem gleda suzbiti već samo to jedino zlo.

Kilavost nije prirodjena (izuzev iznimke; gledaj nlže gdje se govori o djeci) ili pribavljena, već ona tek nastaje uslied prirodjene ili kašnje nastupivše slabosti. Vrlo lahko se je kilavost mogla zapriečiti ili odstraniti otvrdnućem naročito otvrdnućem sa vodom. Bog zna, hoće li se jednom već opametiti takozvani »bolji sviet«? Dvojim o tom. Tebi pako, valjani i čestiti seljače, ako ove redke čitaš s vjerom, preporučam: uzmi svakoga tjedna 1 ili 2 pola-kupelji ili nekoliko mrzlih kupelji sjedećke (svaki je škaf prikladan). Doskora ćeš ocutiti okrepljujuću djelatnost njihovu. Za ovakovu kupelj ne moraš čekati stanovito vrieme. Svaka doba dana prikladna je za takovu kupelj, a u svem vriedi ovo: Svlačenje, kupanje i oblačenje ne smije trajati u svem dulje od 4—6 časaka. Možeš se ostaviti posla i ovako se okupati a čim si se okupao, opet se latiti posla. — »No ja sam posve uznojen« možda ćeš uzkliknuti. Ni to ne smeta, kupaj se samo mirno i ne trebaš se ničega bojati. O tom sam

više rekao kod opisivanja pola-kupelji te podpunih kupelji. Svaka rieč u toj prezamašnoj i punoj odgovornosti stvari, zrelo je promišljena, jer sam dugi niz godina prokušavao i praktično upotrebljivao te kupelji prije, nego sam o njih govorio i pisao. Sidji u vodu do prsa i operi si brzo i čvrsto gornje tielo zatim se obuci, a da se prije ne otareš, i podji odvažno opet na posao. Budeš li se 3—4 puta ovako okupao, neće te trebati više podbadati na to, niti ćeš ostajati kod same odluke; kupanje ili pranje postat će ti gotovo potrebom i ti ćeš veselo činiti tu uslugu svojemu tielu. Djelo će (ojačanje, očeličenje) biti na čast svomu radniku.

Kod djece pojavljuje se kilavost razmjerno dosta često. Uzrok je tomu ponajviše taj, što se djeca previše hrane, pak im koža na trbuhu pukne na jednom mjestu. Takvom djetetu priredimo svaki dan jednu kupelj od zobene slame, dajmo mu danomice jedan dolnji i gornji oblog, naravno malen, kakav dolikuje malomu djetetu, i upotrebljujmo to liečenje sve dotle, dok diete ne ozdravi. Uz to možemo bolno mjesto malko natirati uljem od kamfora, a još će bolje biti, upotrebimo li lisičju mast. Takvi tjelesni nedostatci izlieče se brzo, ako se nisu već previše razgranili, jer se u tom slučaju jedva još može govoriti o izliečenju.

Za takve bolestnike ne preostaje ništa drugo već da si nabave podpasac, koga imadu nositi po uputi liečnikovoj.

Upravo bi majke morale nastojati, — a to je za mene prava materina ljubav — da ovakovim nedostatkom stanu na put odmah u početku i to temeljito. O tom često ovisi sav sretni ili nesretni život njihovoga djeteta, bol ili utjeha roditelja. Dade li mi Bog života, napisat ću za majke neke naputke i savjete, kako imadu odmah od poroda razborito njegovati svoju djecu, te ju otvrdjivati. Neka se ne plaše mrzloga vodenjaka; u njega je toplo srce za odgoj i za sve one, koji se bave odgojem. Neću se obraćati na one majke, u kojih su slabi živci, te koje svoje angjelke zamataju u svilu, kadifu i vunu tako, da im jedva pripuštaju svježega zraka. Namienit ću te savjete samo onim majkam, kojim je stalo do toga, da doprinesu nešto u tu svrhu, da se odgoji krepki naraštaj, sposoban za život. I starijoj djeci ne bi škodilo, kad bi pročitala dotične savjete. No, kako već rekosmo: ide vrieme, nosi breme. Moguće je, da mi Svevišnji pokvari račune. U tom slučaju i bit će to njegova volja i ja joj se pokoravam.

Kolerina. (Cholerine).

Gotovo u svakom mjestu ima vazda po koji slučaj kolerine. Ja znadem sam iz svake godine za više takvih bolestnika. Kolerina je kolera u maloj mjeri, dakle vrlo neugodan gost, ako i nije tako strašan. Očituje se pako jakom lijavicom, jakim bljuvanjem, pokadšto uz jače ili slabije grčeve.

Proti kolerini upotrebljujem iste uporabe vode, koje i proti koleri, no treba da se brojem i jakošću razborito udešavaju i ravnaju prema jakosti same bolesti. U jedan mah se je slučilo, da sam istodobno liečio te uspješno izliečio do četrdeset bolestnika, koji su trpili od kolerine.

Kolera. (Cholera).

Kako se ljudi boje kolere! Prije nekoliko godina pojavila se je u više zemalja u strašnoj mjeri i žrtvovala je u neumoljivoj smrti svu silu ljudi. Da se osiguramo od poplave, podižemo nasipe i uredjujemo rieke. Kad gori šuma, kopamo grabe, da ustavimo biesni živalj. Ovakav nasip ili graba proti koleri, tomu užasnomu neprijatelju ljudskoga života, bila bi voda. Ona spašava od pogibelji i obkoljuje onoga, tko ju pravo upotrebljuje, takovim nasipom ili grabom.

Kod kolere vriedi načelo: tko se brzo uznoji, taj je spašen. Tko se ne znoji jako, taj je izgubljen.

Proti koleri postupam ovako: grube, velike ponjave umačem u kipuću vodu, složim ih višestruko, izciedim, te gotovo vrući, debeli taj oblog stavljam na prsa i trbuh. Pod taj oblog na golo tielo metne se prije jednostavna krpa, koja je bila umočena u vrući ocat. Vlažni, vrući oblog ima se iz vana pokriti blazinom, sve mora bitti toplo i težko, kako samo bolestnik može podnieti. Da se toplini, koja djeluje iz vana, pomogne takodjer iz nutra, dajem bolestniku čašku mlieka sa kuminom (jedna puna žlica samlivenoga kumina ima se tri časka kuhati u mlieku), koje mora piti što vruće može* Uznoji li se poslie toga u obilatoj mjeri, spašen je.

U takvih slučajevih ne smije se zanemariti podpuno izliečenje, koje nije težko, a vrlo je važno. Uzdravljujući neka uzme svaki dan jedan dolnji oblog (višestruko složenu krpu diljem pod ciela ledja) i to jedan sat; isto tako svaki dan jedan sat jedan gornji oblog (istu krpu na prsa i trbuh). Svagda treba dakako da se dobro pokrije. I onaj bolestnik, koga sam ja liečio, pustupao je tako i ozdravio je za 12 dana. I drugi jedan slučaj uspio je isto tako.

Ne mogu ovdje propustiti još ove dvie opazke:

Ako se pojave gore navedeni znaci bolesti, kako su: jaka lijavica, bljuvanje, grčevi itd, to nastojmo, da bolestnik odmah legne u postelju. Seljaci su prečesto u takvih slučajevih prema sebi prestrogi, s toga nerazboriti. Za unutarnju porabu dajmo bolestniku vazda topli napitak. Ako je bojazni, da nastupe grčevi, ili ako noge ohladjuju, metnimo brzo topli oblog na tielo, ali ne dulje, nego tričetvrt sata. Isio tako treba da bolestnik legne jednako vrieme na dolnji topli oblog. Ako se grčevi opetuju, možemo

[1]) Kumin, kuhan u mlieku, djeluje vanredno kod kolike i slučajeva sličnih koleri. On grije, odvadja plinove te e ujedno valjano sredstvo za hranjenje i okrepu.

uzeti ponovno gornji i dolnji topli oblog. Nastupi li u tielu bolestnika toplina te ga polije obilan znoj, liečenje je gotovo sigurno uspjelo.

Što se tiče jela i pila, moramo do konačnoga izliečenja biti vrlo oprezni. Od obične, jednostavne hrane odaberimo vazda ono, što je laglje. Za napitak neka nam služi toplo mlieko, koje je u isti mah liek i hrana.

Ako kolera biesni u kojem mjestu, ne treba izgubiti pouzdanja u Boga, već se valja naoružati muževnošću. Opreza radi treba si danomice svakoga jutra i svake večeri oprati čvrsto prsa i trbuh. Svaki dan treba da izžvačemo 10 do 12 zrna borovice, pak ako nam tih uzmanjka, kupimo si zrnca papra! Za deset novčića dobit će mo ih dosta. Uzmemo li danomice dva put po pet takovih zrnaca papra, to će vam ona ugrijati želudac, pospješiti će probavu i odvesti iz želudca suvišne plinove.

Navala krvi prama glavi. (Blutandrang zum Kopf).

Kad navali krv u glavu postupa se ovako:

1. Danomice valja u jutro i u večer dulje vremena hodati bosih nogu po travi uz staze, — što jako osvježuje i odvadja bol iz glave.
2. U tjedan dana valja uzeti 2 kratka omota.
3. Jedan put u tjednu španjolsku kabanicu.

Da se pospješi stolica, treba uzimati kroz više dana svakog pol sata jednu žlicu vode, a kad su potežkoće znatnije, toliko aloja, koliko je zrnce graška sa pol žlice šećera. Sve to valja raztopiti u vrućoj vodi te uzimati svakog pol sata po jednu žlicu.

Upala crieva. (Darmentzündung).

Proti tomu valja ovako postupati: 1. Svakoga tjedna tri male kupelji. 2. Svakoga jutra i večeri operi prsa i trbuh octom i vodom. 3. Uzmi svakoga tjedna po jednu mrzlu pola-kupelj, koja neka traje samo jedan časak.

Neki bolestnik izliečio je ovim načinom za četiri tjedna svoju želudačnu bol. Uzimao je osim toga danomice dva put po 12 kapljica pelina u toploj vodi.

Bolest crieva. (Darmleiden).

Danomice jedno polievanje odozgor, polievanje ledja, jedna mala kupelj; k tomu prema potrebi jedna pola-kupelj, polievanje koljena, a uz to valja da bolestnik hoda bosih nogu po mrzloj vodi u kupatilu. Najtemeljitije djeluje ipak španjolska kabanica, koja će takvomu bolestniku doskora postati omiljelom prijateljicom. Pošto se je neki bolestni svećenik na ovaj način liečio kroz dvanaest nedelja, popravila

mu se je probava temeljito, a da se nije držao osobite dijete. Bolestnik se je doskora mogao dobro hraniti, te mu se je za neko vrieme tjelesna težina za 7 kilograma povisila.

Katar crieva, lijavica. (Darmkatarrh).

Vriedno je, da se osobita pažnja posveti neredovitoj lijavici, koja se pojavljuje uz boli, a i bez njih. To su opomene za dotične ljude, da se je u njihovom tielu nakupilo bolestnih tvorina, koje mogu, ne budu li za vremena odstranjene, prouzročiti mnogo zla. I zbilja je izkustvo pokazalo, da je kod takvih bolestnika u najviše slučajeva ovo ili ono udo bolestno, da takvi bolestnici često vrlo rano umiru ili barem ne dočekaju velike starosti. Često su lijavice predviestnici težkih bolesti. Kod liečenja mora se prije svega djelovati na trbuh, ali uviek izmjenično s uporabami na cielo tielo. Ne preporučuje se nikad, da se lijavica naglo ustavi; nevaljane tvorine imadu se po malo odstraniti i unutarnji organi tako ojačati, da se takva truloća u obće ne uzmogne stvarati, a postoji li, da ju u pravo vrieme izluči.

Za unutarnju porabu valja uzeti pelinov čaj sa žalfijom, čaj od grozničavke (Tausendguldenkraut) sa žalfijom, čaj od tučje trave sa ivanjčicom; takav čaj valja uzeti jedan ili dva put na dan, svagda po jednu zdjelicu. Dobro je takodjer, uzmemo li danomice 6—10 bobica borovice. Sva spomenuta sredstva pospješuju probavu, podupiru želudačne sokove, te sadržavaju u sebi ujedno hranjivih tvorina.

Ako je lijavica odviše jaka, te već dulje vremena traje, valja uzeti dvaput na dan po pol žlice izvadka od borovice (u toploj vodi).

Za vanjsku porabu dovoljna su u prvo vrieme svake nedelje 3—4 obloga na trbuh, a svaki treba da traje $1^1/_2$ sata. U tu svrhu složi se krpa četverostruko i umoči u vodu sa ocetom ili u uvarak od omorikovih grančica, pa se metne ili priveže na trbuh). Isto tako treba svakoga tjedna upotriebiti jedan kratki omot. Ovako valja postupati kroz 14 dana. Poslie 14 dana mogu se za ojačanje uzeti svake nedelje jedna ili dvie male kupelji sa pranjem gornjega tiela, a isto tako svakoga tjedna možemo cielo tielo oprati jedan ili dva put, no vazda noćju, ustav s postelje. Ovako valja postupati kroz sliedeća 3—4 tjedna. Kad bi se ovako bolestnik priučio, da ne propusti u buduće a da se svake nedelje barem jedan put podpuno ne opere ili ne uzme barem jedan put mrzlu pola-kupelj s pranjem gornjega tiela, to bi mu na taj način sav organizam morao ojačati i postati zdraviji, a spomenuto iznimno stanje (ako ne potiče iz zamašnijih uzroka) moralo bi prestati.

Difterija.

Tko dobije difteriju, mora gledati:

1. Da sakupljene bolestne tvorine što je moguće prije raztvori.

2. Da djeluje na cielu narav, da se povrati u redoviti tok neredovito kolanje krvi i sokova, koje naviešta barometar groznice.

Takav bolestnik neka si ponajprije napari glavu, a za svakih 20—40 časaka neka si opere cielo tielo. Kad je minulo 6—8 sati, neka uzme jedan šal, koji neka pridrži kroz $1^1/_2$ sata, no treba da ga svakog pol sata iznova navlaži. Zatim treba da si napari nogei poslie toga da odmah uzme pola-kupelj (vrlo mrzlu), a uz to neka si opere gornje tielo. Najviše za jedan čas mora biti gotov s pola-kupelj, i s pranjem gornjega tiela. Zatim neka ponovno zagrne šal i to opet kroz $1^1/_2$ sata, kako jo gore rečeno. Kad je ovako sav postupak proveden, treba ga opetovati od početka, no tako, da se svaka od pojedinih uporaba upotriebi tako, da po jedno odpadne na pol dana. Bolestnik neka uz to marljivo grglja s čajem od preslice i to najmanje 4 do 5 puta na dan. Ta ružna bol doskora će jenjati.

Sve ovdje opisane uporabe vode posve su nedužne te ne mogu nikad škoditi.

Ako je bolestnik u noći miran (to je obćenito pravilo) ako spava, ne treba ga nikad uznemirivati. Nadošli san naviešta, da se narav vraća u red, da počime okrepljujuće djelovati, da uporabe vode tim uspješnije djeluju.

Ovom ću sgodom još spomenuti, da ne smijemo bolestnika buditi, ako zaspi i za koje uporabe, koja zahtieva, da bolestnik legne u postelju. Ako je sredstvo počelo djelovati, probudit će se bolestnik redovito sam.

Grgljanje sa čajem od proseničaka (jedna kavena žlica proseničaka kuhana u $^1/_2$ zdjelice vode te bolestnom djeietu pružana češće po jednu malu žlicu) izvrstno je djelovalo. Čaj od slieza, tučje trave ili divizme koristio bi isto tako. Dobro je, ako bolestnik uzme danomice 3—4 kavene žlice običnoga ulja. Ovo brzo oduzimlje unutarnju vrućinu bolestnika.

Ovakovim liečenjem spašeno je neko diete, te se i danas nalazi posve zdravo.

Emphysem pluća.

Često se dogadja, da ljudi, koji su još u najljepšoj dobi, mnogo stradaju od potežkoća disanja, te više puta zapanu u takovo stanje i strah, da misle, da će se zadušiti.

Obično su takovi ljudi prilično krupni, a način njihovoga života pomaže kao nuzgredni uzrok, da se njihovo stanje pogorša. Tomu je obično glavni uzrok, što je sav organizam u obće prilično oslabio, što je mlohav i sumoran što ije u tielu premalo krvi, pak se uslied

neradinosti i mlohavosti ne sbiva umnožanje krvi onako, kako bi to tielu nuždno bilo. Takove ljude prispodobio bih stroju, u kojem krasno pristaje točak uz točak; stroju, koji je posve u redu, samo je preslab za onu svrhu, kojoj ga namienismo. Daljni uzrok su tomu redovito plinovi, koji se nakupe u trbuhu te pritištu na organe u gornjem dielu tiela. Time se ti organi naprežu više, nego im je zadaća. Uslied toga pritiska stradaju ti organi, pak tako nastaje sveobća tjeskoba. Ta se nevolja uklanja ponajprije time, da se iz tiela odstrane plinovi i time, da čitavo tielo otvrdnemo te ga okriepimo izabranom jednostavnom, hranjivom, dobrom hranom. Moje tridesetgodišnje iskustvo poučilo me je, da baš uz takvu bolest najlaglje preotimlje mah vodena bolest, to jest da se i onako već slabo tielo tom bolešću posve uništuje i razpada.

Bolestnik treba da kroz više dana uzima čaj, koji pospješuje blagu ali obilatu stolicu. Zatim neka upotrebljuje kratki omot, gornji i dolnji oblog, a napokon pola-kupelj i podpunu kupelj, koje imadu trajati jedan časak. Medju timi uporabami dobro je djelovala i španjolska kabanica. Najdjelotvornije su bile u prvom redu ove uporabe vode:

Ponajprije kratki omot. On počima izgoniti plinove, te raztvarati njihov uzrok.

Zatim se upotrebljuju dolnji i gornji oblog, koji u prvom redu idu za tim, da organizam ojačaju.

Nadalje španjolska kabanica; ova odvadja bolestne tvorine iz kože.

Napokon pola-kupelji, koje ujačavaju narav i kriepe cieli organizam.

Čudnovato je, i ja sam se često divio, kad se proti takovomu stanju upotrebljuju najjača sredstva, sredstva, koja nikad ne mogu koristiti zdravlju. Često se ovakovi ubogi bolestnici lieče i otrovom. Ovo potonje bilo mi je uviek, pak mi je i sad nerješiva zagonetka. Upravo se silim, da ostanem ravnodušan gledajući takvo nasilje.

U drugom nekom slučaju emphysem pluća, upotrebljivao sam ovo liečenje i to kroz 14 dana: 1. Svaki dan dva put polievanje od ozgor. 2. Svaki dan hodao je bolestnik 2 put po 3—5 časaka po mrzloj vodi. Tri put na tjedan uzeo je šal. 4. Svaki drugi dan jednu malu kupelj od jednog časka.

Bolestnik je uz to pio uvarak od proseničaka skuhan sa medom i to po mogućnosti svaki sat jednu žlicu.

To liečenje djelovalo je ovako: Polievanje jačalo je gornji dio tiela. Kašalj je izprva bio još jači, sluza se je još više izlučivalo. Iza tri dana smanjio se je kašalj, a izlučivanje sluza bilo je slabije. Za dvanaest dana gotovo je nestalo kašlja, a sluza se je samo nešto malo izlučivalo. I ovo se je zlo uklonilo dalnjom uporabom gornjega po-

lievanja, polievanjem koljena i čajem od kopriva i treputca. Nakon što su prošla ovakovim liečenjem tri tjedna, nastupilo je kod bolestnika podpuno i trajnije poboljšanje.

Slabost. (Entkräftung).

Slabost liečio sam ovako: Bolestnik je kroz 14 dana držao jedan put na dan obadvie ruke u kupelji od trina i to vazda po pol sata u drugo pako doba dana po dva časka u mrzloj vodi. Uz to je tri put na nedelju upotrebljivao šal. Već tim liečenjem ojačale su mu ruke, koje su sasvim oslabile bile, žile se napuniše krvlju, a otvrdina je nestalo. Iza četrnaest dana upotrebljivao je svaki dan jedno gornje i jedno dolnje polievanje, svake nedelje uzimao je toplu kupelj s trinami od siena i dva put mrzlu kupelj za čitave ruke. Bolestnik je nastavljao to liečenje i doskora je opet bio sposoban za vršenje svoje službe. Za unutarnju porabu uzimao je tečajem liečenja danomice 20 kapljica pelinovog izvadka u toploj vodi.

Upala pluća. (Lungenentzündung).

Uporaba vode: Cielo tielo bolestnikovo zamotajmo počam od pazuha u vlažnu mrzlu krpu (dolnji omot) i ponovimo to 2 puta na dan. Razumije se, da se i ovaj omot mora zaogrnuti drugim suhim, a ako se to čini, treba pogledati, što je napisano kod opisa uporabe vode. Jednako možemo zamotati noge do preko gležanja (dobro je primiešamo li vodi malo octa) krpami, umočenimi u vodu, a taj zamot ponovimo svagda, kad se krpe ugriju. Mjesto krpa možemo navući mokre natikače, a preko tih suhe kao gornji omot.

Kako se upale pluća, tako se mogu i ostali dielovi tiela upaliti. Mislimo upalu poprsnice, zapalu, upalu potrbušnice i druge upale. Za svaki takav slučaj vriede netom navedena općenita načela te isti postupak. Razdieljenje t. j. odvadjanje krvi, ohladjenje zapaljenih mjesta t. j. umanjenje vrućine djelovanjem mrzline.

Osim toga dao bi bolestniku kroz tri do četiri sata svakog pol sata oprati ledja, prsa i trbuh. Time bi se znatno umanjila snaga žara. Poslie toga gasio bi vatru dalje sa gornjimi i dolnjimi oblozi — (dolnji oblog, na koji će bolestnik leći, mora biti znatno debeo, t. j. krpu ili ponjavu valja višestruko složiti), — pak sa mrzlimi natikačami ili krpami, s kojim sam noge omotao preko gležanja. Potonja nakvasio bih svaki sat iznova.

Ako ovakav bolestnik imade zdrava pluća, — a to će biti svakako, ako bolestnik u najvećem stupnju upale ne ćuti nikakove boli, — onda je bolestnik spašen, ako Bog nije možda u svojoj vječnoj premudrosti inače odredio.

Padavica. (Epilepsie).

Postupak sam udesio vazda tako, da je smierao za poboljšanjem krvi i uredjenjem njezinoga kolanja. Kušao sam ponajprije ponukati takove bolestnike, da se dadu prije svega na otvrdjivanje tiela, naročito da marljivo hodaju bosonogi. U ljetno doba morali su se pokadšto okupati u mrzloj vodi, ali nikada dulje nego 1 časak; u zimno doba tu sam kupelj nešto malo ugrijao pa je imala trajati 1—2 časka. K tomu u tjednu jedan put vlažnu košulju, namočenu u slanu vodu.

Osip, koji se uslied ovakovoga postupka pokazuje na koži, lieči se po onih pravilih, što ih navedoh kod osipa. Mladiće opominjem vazda, da se nauče na jednostavno, razborito odielo, koje ih ne razmažuje i ne mlitavi, djevojkam opet savjetujem, da se okane stezanja, koje je nenaravno, koje prouzročuje bolesti te se ima posve zabaciti. Hljeb i druga svagdanja hrana treba da je što jednostavnija. U radu se ne treba prenaprezati, pak padavičavi ne trebaju gledati na to, da učine kakvu umjetninu ili obave radnju, koja im nadilazi tjelesnu snagu, već treba da rade onako, kako im slabe duševne i tjelesne sile dopuštaju.

Groznica.

Proti groznici valja ovako postupati:

Bolestnik neka ide kući, neka legne u postejlu, čim kući dodje Kad se posvema ugrije, neka se opere mrzlom vodom po čitavom tielu, a kad se je oprao, neka odmah ponovno legne u postelju, a da se ne otare prije. Ovako treba da se pere svaki drugi sat, a kad se je pošteno oznojio, te je znoj već pol ure potrajao, treba da se bolestnik ponovno opere.

Lišaji. (Flechten).

Za vanjsku porabu ne smije se upotriebiti ništa drugo nego mlačna voda, da se nečistoća izpere. Sve drugo moglo bi samo škoditi.

Hrana i piće za takve bolestnike mora da je lako probavljiva, jednostavna, ne birana, ali takva, da stvara dobre sokove, a one, koji su već u tielu, da poboljšava. Svega, što je kiselo, jako soljeno ili začinjeno mirodijami, kao što i svih žestokih pića, valja se ovakovim bolestnikom najpomnjivije čuvati. U njihovoj bo krvi ima dosta žestine. Liečenje vodom upotrebljuje se u ovim slučajevima ovako: Bolestnik neka si prvi dan pari glavu i obuče španjolsku kabanicu. Drugoga dana valja da pari noge i uzme jedan dolnji omot. Trećega dana u jutro opet španjolsku kabanicu, poslie podne kratki omot. Četvrtoga dana treba mirovati. Petoga dana

neka legne u postelju i neka si svaki drugi sat mrzlom vodom opere cielo tielo. Ako ne može ležati, neka si izvan postelje opere u jutro, o podne i na večer, a poslie svakoga pranja neka se kreće ili zabavlja kakvim ručnim poslom. Uporaba vode preostaje u onoj mjeri, u kojoj preostaje stvaranje lišaja, to jest iznojivanja i izlučivanje nečistih sokova iz nutarnjosti prema vani, te kad se počme praviti nova koža.

Ili: 1. Svake nedelje dvie tople kupelji od uvarka zobene slame od 30° R. sa dvokratkom promjenom: Najprije 15 časaka u toploj vodi, zatim 1 časak u mrzloj ili se barem oprati mrzlom vodom. 2. Svake nedelje po dva put pariti glavu i to 20—25 časaka. 3. Oprati cielo tielo dva put na nedelju. 4. Uzeti danomice dva put do 25 kapljica petina svagda u 8—10 žlica vode.

Ili: 1. Svake se noći posvema oprati. 2. Svake nedelje uzeti dvie tople kupelji u uvarini zobene slame, svagda pol sata, 28° R.; no iza svakih 15 časaka oprati se podpuno, kao i na koncu kupelji. 3. Svaki dan uzeti jedno gornje polievanje, a poslie njega odmah polievati koljena. K tomu svaki dan dvie vršike noža bieloga praška.

Rane i čirovi na noguh.

Bolestnik neka kroz 14 dana upotrebljuje svaki dan doljnji omot, koji ima svagda trajati 1 sat i pol; dva put na dan neka čvrsto opere gornje tielo; k tomu svakoga tjedna treba jedan put pariti glavu kroz 20 časaka. Te uporabe imadu svrhu, da tielo čiste, a ujedno da odstrane bolestne sokove.

Kratki omot takodjer će dobro služiti, jer odstranjuje sve one nezdrave sokove, koji neprestance kolaju tielom od glave do nogu prama glavi. Upotrebi li se kratki omot češće, učinit će doskora kraj tomu pogubnomu kolanju. Istodobno djeluje na bolno mjesto, jer zaustavlja putem u kolanju one nezdrave sokove, koji su s toga bolnoga mjesta počeli odlaziti, te im spriečava povratak. Parenje nogu sa zaključnim dolnjim polievanjem napada s jedne strane bolno mjesto. To parenje i polievanje raztvara bolestne tvorine te ih izlučuje.

Mrzlo pranje, mjesto njih i španjolska kabanica, djeluje prama središtu na čitavo tielo, dakako samo u najboljem smislu. Ta pranja jačaju i kriepe tielo, koje pomaže izlučivanje bolestnih tvorina.

Prema tomu imalo bi se sve liečenje udesiti ovim redom: kratki omot, dvokratno podpuno pranje u jednoj noći, još jednom kratki omot, parenje noguh i na posljedku španjolska kabanica.

Kao pomoćna sredstva za unutarnje djelovanje preporučuje se čaj od tatova (Tausendguldenkraut), žalfije i metvice. Prva dva čaja djeluju da čiste, metvica sa svojom gorčinom podupire želudačne sokove.

Treba uzeti a) na tjedan dva put toplu kupelj sa trokratnom promjenom — najbolja je uvarina od zobene slame; isto tako b) na tjedan dva puta kratki omot kroz jedan i pol sata, ili mjesto njega španjolsku kabanicu kroz isto toliko vremena.

U posebnom nekom slučaju upotrebljivao sam ove uporabe:

1. Svake nedelje jedno pranje nogu, samo prvoga tjedna dva puta;

2. Dva puta na tjedan obući košulju, namočenu u uvarinu zobene slame, pa ju zadržati na sebi jedan sat i pol;

3. Omotati se dva puta na nedelju izpod pazuha posve dolje; svaki omot da traje jedan i pol sata;

4. Svake noći omotajmo nogu do koljena sa krpom zamočenom u vodu, u kojoj smo kuhali za dvie žlice proseničaka. — Upravo je ova uporaba najviše dopriniela za ublaženje boli i raztvaranje. Bolestnik je uzimao uvarinu od proseničaka dva vrška noža, kuhana u $^1/_4$ litra vode. Ovo se je podielilo na dan u 3—4 obroka.

Porodjaji. (Geburten).

Ima se započeti s najlagljimi vježbami za otvrdnuće; po malo priuči se bolestnica na krepče vježbe otvrdnuća, dok je na posljedku napredovala do pola-kupelji, pak i do podpunih kupelji. Jedna od takvih bolestnica ojačala je na toliko, da je veselom otcu porodila u tri godine troje zdrave, krepke djece.

Upala moždjana. (Gehirnentzündung).

Gdje god nastaje kakva upala, onamo obično navaljuje krv sa svom snagom. Ona se priblužuje vrućini te za to ponestaje krvi baš u onih dielovih tiela, koji su najudaljeniji od upaljenoga mjesta. Nastaje li dakle upala moždjana, treba prije svega odvesti krv u najudaljenije krajeve tiela, no mora se jednako djelovati na udaljeno mjesto tako, da se od njega vrućina odvede. Uporabe su ove: Noge treba zamotati sve do koljena sa krpami, umočenimi u vodu i ocet. Ako su noge jako mrzle, treba umočiti krpe izprva u vruću vodu. Ako se krpe na noguh za pol sata ili za jedan sat jako uvruće, treba ih ponovno namočiti u mrzlu vodu i opet omotati oko nogu. Kako noge, tako treba i ruke zamotati barem do lakta, pak treba postupati kao kod nogu; zatim se može uzeti doljni oblog. I za tr četvrt sata treba ponovno zamočiti u mrzlu vodu. Ako je vrućina još vrlo jaka, može se ovaj postupak nastavljati kroz dulje vremena. Da vrućinu vrlo znatnu odvedemo, možemo uzeti dvostruku grubu krpu, zamočiti ju u vodu i metnuti na trbuh, čime se krv jače odvadja prema trbuhu. Za glavu ne trebamo ništa drugo upotrebljivati, već samo svakog pol sata mienjati krpu, koju treba da vazda umočimo u vrlo hladnu vodu te ju ovijemo oko čela. Gotovo još povoljnije djeluje krpa, koju omotamo oko vrata ili šal; no oboje ne smije ostati na istom mjestu dulje od tri četvrt sata, osim ako krpu, odnosno šal ponovno nakvasimo. Ove

uporabe valja izmjenice upotrebljivati; ne valja dopustiti, da upala silno napreduje, pa će ona brzo odpadati. Za unutarnju porabu najbolja je svježa voda, ali samo u maloj mjeri, najviše tri žlice, za to treba, da ju češće pijemo. Mjesto vode možemo piti i uvarak od proseničaka (foenum graecum).

Umobolnost. (Geisteskrankheit).

Mora da je strašno, kad duševna tama zaokupi čovjeka; kad čovjek nije više čovjek, već gotovo nerazborita životinja. Još prije kakovih 50, 40 ili 30 godina bile su duševne bolesti dosta riedki pojave. U današnje doba umnožava se broj duševno-bolestnih (o tom su svi složni) strašnom brzinom. Zavodi za umobolne, ma da ih ima priličan broj, prepuni su i nedostaju više za sve bolestnike. Sada se u mnogih zemljah grade izvan velikih gradova čitavi posebni predjeli za umobolne. Neugodno je prolaziti tim grobljem živih mrtvaca. To je dakle čovjek, koji može toliko učiniti! Sačuvaj nas Bože od te nevolje! Ovakove misli lebde pred svakim čovjekom, kad prolazi mračimi hodnici takvih zavoda.

To su podpuni ludjaci. Ali koliko stotina, dapače tisuća imade na polak mahnitih, koji užasno mnogo trpe, a riedko kad dobivaju pomoć! Sbilja mogu reći, da je sva sila takvih nesretnika i ja sam im posvećivao svu moguću brigu, jer su toli strašno zapušteni bili i bez utjehe provodili težke dane. Bili su premalo bolestni, da ih strpaju u zavod za umobolne, a opet su nesposobni bili za svako zvanje. Neizrecive, neopisive, nebrojene i preraznolike su muke takvih duševno bolnih. Kako za ljetne žege, za najveće podnevne vrućine, najjače zuje dosadni komarci, tako se i po vrućem mozgu tih nesretnika roje najužasnije misii. Jedni zamrze svoje dosadanje, prije im milo zvanje, drugi neće više da se mole. Jedni se boje ljudi i mrze ih, a drugi opet mrze same sebe, hoće da se ubiju itd. Glave i njihov sadržaj tako su različni, kao i ti sami jadni bolestnici.

Kod svih ovih bolestnika, koji me kroz trideset godina posjetiše, našao sam uviek i uzrok bolesti. Ili je bolest bila baštinjena, dakle je već imala klicu u djetinstvu ili je poticala od tjelesnih nedostataka, od bolesti[1]), a takodjer joj je vrlo često bio uzrok u načinu života.

Osobito upozorujem još na jedno, jer se u tom ljudi osobito rado podaju varkam. Prosudjujuć takvo stanje, treba da budemo vrlo triezni; gledajmo, da nam duh bude posve zdrav.

[1]) »Mens sana in corpore sano« govorili su stari Latini. Zdrav duh samo je u zdravom tielu. Ovdje je vriedne spomenuti, kako djeluje zemlja na ljude, kako se dojima život u palačah, kako opet život u vlažnih, mokrih kolibicah, njihovih stanovnika. Kako da bude drugćije duši, a drugčije tielu, kad je oboje skupa tek jedna nerazdruživa cielost?

Ne mogu dosta odvraćati od onoga prenagloga, preglupoga postupka, koji odmah nazire u svemu protinaravne, naročito djavolske uplive. I u takvih slučajevih gdje bi svatko mislio, da je u bolestnika ušao pravi djavo, često ga je samo jedan mrzli trak vode iztjerao iz njega.

U svoj mojoj praksi nije se sbio baš ni jedan slučaj gdje ne bi naravna sredstva, upotrebljena valjano, bila pomogla. Uviek sam se pouzdavao u vjeru i u vrhunaravnost kao na čamac spasa i ne bi, — sačuvaj Bože — nikad ni na trenutak ostavio toga vjerskog osvjedočenja. No nikad ne bi htio, da neprijateljem vjere pružim sredstvo za porugu ili napadaj na vjeru.

Prva zadaća bila mi je, da popravim kolanje krvi, da time u isti mah uzpostavim jednoličnu naravnu toplinu te pravilno djelovanje čitavoga organizma. U tu svrhu morao je bolestnik dva put na dan stajati do preko listova u mrzloj vodi i svagda po dva časka, poslie toga mnogo hodati, da mu se noge čim prije ugriju; zatim na isti način držati čitave ruke po dva puta na dan u mrzloj vodi pak i to vazda kroz 2 časka; poslie toga treba i rukama pribaviti neko kretanje, kako bi se i one što prije ugrijale. Jednako je bilo nuždno, da si bolestnik dva put na dan, ležeć u postelji čvrsto opere ledja, prsa i trbuh vodom i octom. Ove razmjerno blage uporabe treba nastavljati točno kroz 14 dana. I najžešća uzrujanost popustila je, ma da je djavo još vazda gospodovao u mračnoj glavi. Propale crte lica oživiše opet. Poslie 14 dana djelovao sam na bolestnika nešto jače. Bolestniku sam dao dolnji omot izmienjujuć ga sa pola-kupelji (samo pol časka i poslie svake takve kupelji pranje gornjega diela tiela) i sa španjolskom kabanicom. Sve ove tri uporabe upotrebljivane su kroz tri nedelje od prilike. Poslie treće nedelje zaključio sam liečenje sa jednim podpunim umivanjem u nedelju dana te sa kratkim omotom od jednog sata. Ovako sam izagnao tobožnjega vraga, a mjesto uzrujanja zaokupi bolestnika mir i spokojnost.

Drugi neki bolestnik liečen je ovako: Ponajprije uzimao je svaki dan vlažnu košulju, zamočenu u slanu vodu ili u vodu u kojoj je bilo octa; isto tako uzimao je svaki dan mlačne pola-kupelji sa čvrstim mrzlim pranjem gornjeg tiela (najviše jedan časak). Bilo je to u ljetu. Bolestnik je danomice uspješno mnogo hodao bosonog, osobito po jutarnjoj rosi Ovo je trajalo tri nedelje. Sad su slied le tople kupelji izmjenice sa mrzlimi, zatim dolnji omot (bolestnik je upotrebljivao vreću) zamočen u uvarinu od trina. To liečenje trajalo je do podpunoga ozdravljenja tri mjeseca. Jaka i solidna kosa naslućivala je na podpuno ozdravljenje. Dotični bolestnik oženio se je kašnje te je i danas još podpuno zdrav.

U dalnjem nekom slučaju upotrebljivao sam trojaku uporabu: parenje glave i nogu, mrzlo polievanje odozgor i dolnje polievanje, često hodanje po mokrom kamenju ili stajanje u vodi kroz 3—4 časka. Iza nekoliko dana sliedile su tople kupelji izmjenično sa mrzlim polievanjem odozgor te doljnjim polievanjem.

Žutica. (Gelbsucht).

Najbolje uporabe vode jesu: U tjedan dana valja uzeti 2—4 put kratki omot, a noćju se jedan put oprati i to sići s postelje, te se poslie pranja odmah brzo vratiti u krevet. Žuta boja ostaje na licu često nekoliko tjedana, no prestala je svaka pogibelj. Kako iz tkanine ne možemo odmah izvaditi sve boje, tako je i sa žuticom. Nu počme li žuta bola malo po malo prelaćiti u smedju i crnkastu boju, ne staje li sve to više teka, ćuti li se sveopći srbež i žeženje po tielu, mršavi li bolestnik sve to više, radja se opravdana bojazan, da su jetra neizliečivo bolestna, da nastaje otvrdnuće jetara, rak na jetrih ili slična koja bolest.

Dobro djeluje na bolestna jetra i žuticu, ako bolestnik popije svako jutro i svaku večer zdjelicu mlieka u koju je primiešana jedna žlica ugljevštine sa sladorom.

Reumatizam sglobova. (Gelenksrheumatismus).

Bolestnik se mora ponajprije zaogrnuti španjolskom kabanicom. Poslie toga sliedi parenje glave s krepkim pranjem, poslie toga parenje nogu. Obadvoje parenje nadomještuje najbolje lug (Lauge), te se može izmieniti tek poslie duže vremena. Što poštednije djelujemo na glavu, tim će laglje izdržati narav te i sama pripomoći, da se bolestne tvorine uklone. Poslie toga uzima bolestnik kratki omot, pak da narav otvrdne. jedno gornje i dolnje polievanje, izmienjujuć svaki dan po jednu od tih uporaba; k tomu svake noći iz postelje jedno podpuno pranje tiela. Ovako treba postupati kroz tri tjedna. Četvrti i peti tjedan uzima bolestnik u svakom tjednu po dvie pola-kupelji, jedno parenje glave i nogu i jedan put se u tjednu zaogrne španjolskom kabanicom; šeste nedelje napokon dvie tople kupelji izmjenice s mrzlimi, jednu pola-kupelj te jedno gornje i jedno dolnje polievanje. Za daljnu budućnost preporučujem, da si u nedelju dana nekoliko put tielo podpuno opere da uzme jedan put gornje, jedan put dolnje polievanje, a svakoga mjeseca po jednu toplu kupelj, a da se poslie nje mrzlo ne okupa.

U drugom nekom slučaju upotrebio sam ove uporabe:

1. Kroz šest dana danomice dvoje gornje polievanje i dvokratno polievanje bedara, jedan put u tjednu kratki omot. Bolestnik je morao danomice dva puta hodati bosih nogu po vodi preko listova, svagda 1—3 časka. Pokraj toga svaki dan jedno polievanje tedja i hodanje bvsih nvgu u vlažnoj travi.

2. Poslie prvih šest dana gornje polievanje sa polievanjem koljena izmjenice sa pola-kupelji, potonje svagda samo jedan časak.

Dušobolja. (Gemüthsleiden).

Za četrnaest dana uklonile su uporabe vode sve neugodne znakove jednoga slučaja dušobolje, a da tielo za buduće ojača i otvrdne, dosta je uzeti svakoga tjedna jednu pola-kupelj i jedno podpuno pranje. Liečenje vodom za prvih 14 dana obavljalo se je ovako: 1. Svakoga tjedna obukao je bolestnik po dva put vlažnu košulju, namočenu u slanu vodu, da se izluče bolestne tvorine. 2. Dva puta na tjedan jednu pola-kupelj, da ojača trbuh. 3. Dva put na nedelju jedno podpuno pranje, da se tielo potakne na djelatnost.

Ili: 1. Svako veče, ako je bolestniku toplo u postelji, oprati cielo tielo vodom i nešto oceta. 2. Dva puta na dan toplo pranje nogu sa pepelom i solju; pranje neka traje 15 časaka. 3. Dva put na dan uzimati pelinove kapljice, svagda po 20 kapljica u vodi. Za tri tjedna popravilo se je stanje prilično.

Dalnje uporabe: 1. U tjednu dva kratka omota. 2. Dva puta na tjedan podpuno pranje. Poslie 14 dana treba se samo jedan put u tjednu podpuno oprati te 3—5 puta u tjednu hodati po mrzloj vodi.

Čirovi. (vidi upale).

Što je za pravo kukac na prstu? Ništa drugo nego poveći čir, koji se imade liečiti, kako ćemo odmah reći. Takvoga kukca dobiju oni ljudi, koji imadu u tielu mnogo nezdravih tvorina. Zato se liečenjem mora djelovati i na cielo tielo upravo onako, kako se djeluje na prst i na kožu. Na prst i kožu djeluju zamoti ruke i ramena. Prst valja omotati 2—3—4 struko, najbolje će biti, umotamo li ga uvarkom preslice, da zapriečimo izjedanje kosti; ruku i rame dvostruko (mjesio jednostavne vode dobro će doći uvarina od trina ili kiselog zelja, pak valja omot svagda ponovno nakvasiti, čim se umnoži vrućina ili bol. Na cielo tielo valja djelovati sa jednim ili dva kratka omota ili sa španjolskom kabanicom, svaki dan po jedan sat. Iza prvoga tjedna pravimo omote samo svaki drugi ili treći dan.

Sa gornjim i dolnjim polievanjem valja da budemo oprezni te ga upotriebimo tek kašnje, kad smo dovoljno bolestnih

tvorina raztvoriii te izlučili i to samo za ojačanje. Čim je prst »dozorio« t. j. čim poprima modrikastu boju te je s jedne strane mekan, ne smijemo oklievati, već valja da ga odmah prerežemo te gnjiloću iztisnemo iz njega Ne treba se bojati, poteče li krv s gnojem. Ta krv morala bi se i onako pretvoriti u gnoj, pak time ukratimo liečenje, a prstu olakšamo posao. Bojazan, nismo li koji čir prerano otvorili, prilično je suvišna, upotrebljujemo li vodu (jer je onda sve čisto) ako pako mažemo čir kojekakovimi mastmi, onda se možemo toga bojati.

Kukac se može još i ovako liečiti. Ovo sam češće upotrebljivao kao kraći postupak. Perimo 2—3 put na dan prst i ruku do lakta u toploj (ne prevrućoj) uvarini od trina i to kroz pol sata.

Ili: omotajmo prst i svu ruku sa uvarkom od trina ili preslice (obadvie biljke kuhane su zajedno), pak taj omot ponovimo 4—5 put na dan. Bolestno tielo valja pako omotati jedan put na dan kratkim omotom te ga tri puta na tjedan zaogrnuti španjolskom kabanicom. Na ranjeni prst dao sam lievati svaki dan jako pririedjenu vodu od kocelja (jalana), koja je nečist izpirala sa prsta. Nisu bila minula niti 4 tjedna, a već je ozdraviln ruka i prst. Oko prstne kosti, koja nije bila izjedena, načinilo se je novo meso za novi prst, koji je izuzev nokat, posve onako izgledao kako i prst, kad je još zdrav bio. Dotični bolestnik bio je vrtljar te je doskora mogao nastaviti svoju radnju. Živio je kašnje još mnogo godina.

Čirovi oko kosti. (Knochengeschwüre).

Često se načine okolo kosti tvrde otekline a najradje odozdo na čeljustnici, na gležnjevih, na koljenu i na drugih mjestih oko kosti. Čovjek bi mogao pomisliti u prvi mah, da je sama kost narasla. Da to nije tako jednostavno, pokazuje okolnost, što tielo u većini takvih slučajeva pati od grozničavosti i što liečenje ne biva tako brzo (često traje po 14 dana, pače i tri tjedna). I sbilja, te natekline iziskuju uviek veliku pomnju u liečenju i što brži postupak. Ako zanemarimo liečenje, može lako nastati pokostnica (Knochenfrass), a u tom slučaju nije pomoć tako laka, često je dapače nemoguća.

Najjači i najbrže djelujuć i liek jesu omoti, odnosno oblozi, koje valja 2—3 ili 4 put mienjati i stavljati na nateklo mjesto. Najprokušaniji su oblozi sa uvarkom od trina, zobene slame, nadalje omoti sa kuhanim proseničakom te sa domaćim sirom.

Kod jedne otekline na gležnju dobro će činiti dolnji omot kao i kratki omot, koji će liečenje pospješiti, kod otekline na podbradku treba uzeti šal i omotati vrat, a i kratki omot; kod otekline oko koljena valja omotati cielu nogu. Za čitavo liečenje posve je dovoljna na dan jedna od spomenutih uporaba.

Požarica. (Gesichtsrose).

Tko dobije požaricu u licu, neka brzo zagrne oko vrata šal, zamočen u toplu vodu. Taj šal neka pridrži kroz tri četvrt sata; zatim treba rubac skinuti, umočiti ga ponovo u mrzlu vodu te ponovo zagrnuti oko vrata. To treba tri puta opetovati, što će trajati od prilike tri sata. Tri do četiri sata kašnje treba složiti krpu četverostruko te ju u svježu vodu umočiti, pošteno izcieditl, postaviti na trbuh i to kroz tri sata; no poslie svakog sata treba krpu snimiti, zamočiti ju u svježu vodu i opet metnuti na trbuh. Tri sata kašnje, nakon što je omot odstranjeni, mora bolestnik leći na višestruko složenu ponjavu, zamočenu u mrzlu vodu i dobro izciedjenu. Na toj mrzloj ponjavi neka leži jedan sat. Te tri uporabe mogu se upotrebljivati takovim redom i sve dotle, dok se vrućina posvema ne ublaži i bolestni sokovi sasvim ne izluče. — Na bolno mjesto u licu ne upotrebljuje se ništa, osim što se od vremena do vremena, ako je koža odviše postala ćutljiva, pokadšto opere mlačnom vodom. Ako je žedja vrlo velika, to je čista voda ili sladorova voda najbolji napitak, no valja ju vazda piti u posve malih obrocih.

Požarica na licu lieči se i na ovaj drugi način:

Bolestniku omotajmo dva puta na dan šal, svagda po tri sata, ali poslie svakvg sata valja ga ponovo umočiti u svježu vodu. U ostalo doba dana i to poslie svaka tri četvrt sata možemo prati bolestniku ledja, prsa i trbuh, najbolje čitavo tielo, sa vodom i sa nešto malo oceta. Kad groznica znatno popušta, dovoljno je, da ga peremo tek svakog drugog ili trećeg sata, kašnje svaki dan jedan put; upotrebljujemo li u početku toplu vodu sa ocetom, to kašnje treba da uzimamo samo svježu vodu. Ranu na licu smijemo samo pokadšto oprati mlečnom vodom. Ovakovim liečenjem izliečeni su već mnogi ljudi, a da poslie liečenja nije zaostao nikakav nedostatak.

Kostobolja. (Gicht).

Kostobolju može prouzročiti preobilna ili preslaba na preveliko naprezanje, zanemarenje nahlada itd. Kostobolja u velikom stupnju muči mnoge ljude, u manjem stupnju nebrojeno mnogo ljudi. Jedne muči na prstih, druge u glavi, a mnoge na spoljašnjem tielu, mnoge opet u nutarnjosti.

Jednostavne ljude, koji nisu još previše oslabili, koji nisu za svaku malenkost ćutljivi, liečim vrlo rado i u najviše slučajeva vrlo lako. Što se tiče kostobolnih prve vrsti iz odličnih slojeva, ne podajem se nikad obsjenam. Oni

su za me pravo breme te ih je većinom nemoguće izliečiti vodom; oni bo ne slušaju, jer stenju pod dvojakim jarmom mlitavosti i bojazni od vode, inače bi se oni mogli izliečiti, kao i ostali kostobolni.

U jednom slučaju preporučio sam, da se trine od siena namočene u vruću vodu, dobro izciede pa stave na krpu; u te izciedjene trine metne se noga i omota se čvrsto sa trinami. Omot valja čvrsto svezati. Poslie dva sata treba te trine, u koje je noga omotana, iznova umočiti u uvarinu od trina, izciediti ih te s njimi opet nogu brižno omotati i povezati omot. Jesu li trine po drugi put mlačne ili posve mrzle povezane, posve je ravnodušno.

Nemamo li za kojega bolestnika pri ruci trina od siena, kuhajmo zobenu slamu te u tu uvarinu zamočimo omot za nogu. I ta biljka izvrstno djeluje proti kostobolji. Treba upamtiti, kako kod te bolesti ponajviše grijući djelujem ili bolje reći raztvaram.

Ovdje moram upozoriti na jednu obsjenu. Čim bolestnika ne bole više noge, on naravno misli, da je već podpuno izliečen. Bila bi velika pogrieška, kad bi bolestnik sad popustio. Poslie omota nogu treba da sliedi nekoliko uporaba na cielo tielo, da se po mogućnosti sve bolestne tvorine izluče iz tiela. U prva tri tjedna najbolje će biti, bude li bolestnik upotriebio svaki tjedan 2—3 put španjolsku kabanicu (vazda $1^1/_2$—2 sata), sliedećega mjeseca nekoliko toplih kupelji sa uvarinom od trina ili zobene slame sa trokratnom promjenom.

Gotovo ne oklievam tvrditi, da se slabiji reumatizmi, grčevi, obično zaostatci iza težkih bolesti lako dadu podpuno izliečiti sa 2—4 takve kupelji od trina.

U drugom nekom slučaju kostobolje postupao sam ovako: 1. Svakoga tjedna dvie vruće kupelji u uvarini zobene slame sa toplinom od 30° R., svaka je trajala pol sata. Poslie toga oprao se je bolestnik čvrsto ili se je mrzlo okupao, no vrlo kratko vrieme. 2. Svakoga dana jedan put gornje polievanje, poslie njega polievanje koljena. 3. Svakoga tjedna oprati se tri puta, ali tako brzo kako je najviše moguće, bio sad bolestnik uznojen ili to ućini noćju iz postelje. 4. Svaki dan u jutro i na večer zdjelicu čaja od 5—6 svježih listića bazga, fino srezanih, koji su se pet časaka kuhali.

Da se bolest ne ponovi te posve ne ugnjezdi, može bolestnik uzeti svaki mjesec takovu kupelj te se svaki tjedan jedan ili dva put podpuno oprati, ma bio uznojen ili noćju iz kreveta.

Ili: 1. Noge treba ponajprije svaki dan, zatim svaki drugi, a kašnje svaki treći dan povezati sa trinami od siena, preko omota povezati krpu, ali toplu. Omot neka traje 2—3 sata. 2. Svaki drugi, a kašnje svaki četvrti dan morao je bolestnik obući košulju, umočenu u

takvu uvarinu. Kad je otok većim dielom splasnuo, polievan je bolestnik svaki dan jedan put odozgor, poslie toga su mu polievana koljena, a uzimao je i pola-kupelji. Ovo je nastavljano kroz pet nedelja.

Krupinac i kamenac. (Gries- und Steinleiden).

Često se dogadja, da se na bubrezih ili u mjehuru načini krupinac ili kamenac. Tko je ikad vidio takvoga bolestnika ili je sam prepatio takvu bolest, poznat će te strašne boli. Liečenje vodom je sigurno i bez boli, zato je najlaglje i najbolje.

Ovdje su prije svega najbolje kupelji u zobenoj slami, (tko nema pri ruci zobene slame, neka mu rabi preslica ili kiselo konjsko sieno). Zobena slama valja da se kuha barem pol sata. Uvarina saspe se u toplu kupelj od 30° R. U toj kupelji treba da bolestnik ostane pol sata, a odmah poslie kupelji, da od topline ne omlitavi, treba da se čvrsto opere mrzlom vodom, čim je izašao iz kupatila. Ovako se može bolestnik svaki tjedan tri puta okupati. Uz to će dobro doći, uzme li svaki tjedan po 2—3 kratka omota ili mjesto toga omota mrzle obloge preko bolujućih mjesta (plahtu valja 4 - 6 puta složiti, preko toga obloga običan omot proti pristupu vanjskoga zraka). Obadvie ove uporabe imadu se naravno vazda uzeti samo u postelji. One raztvaraju krupinac u mjehuru ili na bubrezih te ga izlučuju s mokraćom. No baš kod te bolesti ne smijemo zaboraviti na čaj. Prije svega valja upotrebljivati čaj od zobi.* Zob valja $^1/_2$ sata kuhati, pa od toga uvarka piti svaki dan po dvie zdjelice. Jače od čaja od zobi djeluje čaj od zobene slame, koji se isto tako priugotavlja. Čaj od preslice jedva će nadkriliti drugi koji čaj. No ja upotrebljujem i šipak, koji kuhan daje takodjer izvrstan i ljekovit čaj, samo ga treba uzimati kroz dulje vrieme. Izkustvo me je naučilo, da takav čaj djeluje osobito proti dalnjemu nastanku kamenca. Gore spomenute uporabe valja upotrebljivati kroz dva do tri tjedna u onom broju, kako je gore navedeno, u dalnja 3—4 tjedna može ih bolestnik za polovicu manje upotrebljivati.

Šuljevi ili zlatna žila. (Hämorrhoiden).

Šuljevi mogu djelomično biti baštinjeni od roditelja, djelomice pako nastati načinom života. Ljudi, koji mnogo sjede u sobah, kancelarijah, učenjaci i dobroživci itd. stradaju mnogo od toga biča. Seljak, koji se kroz cielu godinu hrani korunom i jednostavnom hranom od brašna, a mesa okusi

* Napominjem četiri vrsti čaja, od kojih svatko može barem jednu vrst potrebljavati.

jedva u nedelju ili na blagdane, koji mjesto piva i jakoga vina uživa mlieko i apoštolsko vino (vodu), koji danomice težko radi kod kuće i na polju, ne poznaje obično te krvopije ni po imenu.

Šuljevo vrlo dosadno, odviše dosadno zlo, koje u početku nije doduše opasno, a ne škodi često ni kroz godine, pače može i kroz sav život ostati sasvim nepogibeljno, nego je vrlo neugodan onaj srbež i žeženje, a često je upravo gorko. I dosadnije je još djelovanje šuljeva na duševno stanje čovjeka, na njegovu ćud. Od njih je čovjek zlovoljan, razdražen, mušičav. Ima slučajeva, kad život strašno ogorčuju te razdraženost do mahnitosti umnažaju.

Liečenje šuljeva vodom vrlo je lako te u mnogih slučajevih osigurava uspjeh. Broj onih, koji su ovo liečenje upotriebili, mogu označiti upravo znatnim te dodati, da su svi slučajevi sretno pošli za rukom.

Pograbimo prije svega gljistice te pijavice u prohodnjaku, ako ih tamo imade. One se odaju ponajviše štipanjem, grizkanjem, glodanjem i vrzanjem na kraju prohodnjaka (premda se isti pojavi opažaju vazda, kad se čvorovi ponovno napunjuju). Proti tim gljivicam valja uzeti 2 ili 3 mrzla kliština i to brzo jedan za drugim i valja ih opet brzo pustiti da izteku. Dodje li mrzla voda u prohodnjak, to se gljistice odkinu s crieva baš kao pijavice, kad ono mjesto, gdje piju krv, pospemo solju. Izteče li voda odmah, to ona odplavi ujedno i te odkinute mučitelje. Ponavljamo li to dva tri put, to će izaći vrlo mnogo (sav postupak može se ponoviti 2 – 3 put na tjedan) tih gljistica, a pokadšto izadju i sve.

Imademo li postupati proti samim šuljevim čvorovom, valja da ovo upamtimo:

Od onih mjesta, prema kojim pritiče odviše krvi, mora se ta krv odvesti; žile, koje su previše razširene, te baš uslied toga stoje odviše razdaleko, moramo suziti, nečist i neprilične tvorine izlučiti.

Za sve te nevolje neka služi ova uporaba: U postelji pripravimo dolnji oblog t. j. u ovom slučaju prilično krupnn ponjavu, višestruko složenu, zamočenu u najmrzliju vodu, a oblog treba, da je tako dugačak, da prekrije od vrata sva ledja posve dolje do prohoda. Na taj oblog neka bolestnik legne i na njem ostane $^3/_4$ sata. Tu uporabu valja, da ponavlja svaki tjedan 3—4 puta. Ugrije li se ponjava prije, nego su protekla propisana tri četvrta sata, bit će najbolje, da ju ponovno namoči.

Dalje će dobro biti, budu li takvi bolestnici uzimali svaki tjedan 3—4 male kupelji, koje treba da su kratke i mrzle. Ta kupelj može se u pol dana ili noćju iz postelje ponavljati po 2—3 put, ali nikad ne smije trajati dulje nego 1—2 časaka. I ova uporaba djeluje kao i gore navedena na šuljeve kao i na uzrok njihovoga nastanka u trbuhu.

Tko pati od šuljeva te svake četvrt godine kroz jedan ili dva tjedna upotriebi jedno od opisanih liečenja, može biti uvjeren, da će to zlo ostati bez znatnih posljedica, pa ako ga i neće sasvim nestati, neće nam previše dodijavati. Komu je ovakovo liečenje previše težko, tomu zbilja ne znam, što da svjetujnm.

Što se tiče hrane, moram upozoriti na jedno, što je po mojem mnienju vrlo važno. Mnogi, koji pate od šuljeva, počeli su mjesto običnoga kruha jesti kruh od mekinja, te tvrde, da od toga vremena ne ćute znatne dosade i muke, ako zlo i nije posvema uklonjeno. Ovaj kruh od mekinja mogu svakomu što toplije preporučiti i taj će kruh za cielo u buduće daleko više biti upotrebljivan. Ne samo za pojedine slučajeve, nego bi potrebno bilo, da se taj kruh što obćenitije upotrebljuje (takodjer i iz drugih razloga) kao zdrava te krepka hrana. No, valja paziti, treba jesti pravi kruh od mekinja, ni pošto patvareni i oponašani. Kažnjiva težnja za patvaranjem protegla se je već i na to hranivo. U jednom velikom gradu inozemstva našao sam jednoč kruh od mekinja (taj je kruh, kako je poznato, jako težak), pa je bio tako lagan, kao i drugi obični kruh. Prerezao sam ga, da se osvjedočim o njegovoj nutarnjoj vriednosti. Unutri je bio to posve obični kruh, samo je lukavi pekar izvana po kori posipao mekinje, kako se inače posipa sladki januš ili komin, te je za cielo mnogoga nasamario. U drugom dielu naše knjige, i to u dodatku, naći ćeš i naputak, kako se priredjuje pravi kruh od mekinja, pak na nj osobito upozorujem čitatelje.

Grlovica. (Halsbräune).

Ugrij malo vode, u koju je umiešano malo oceta, u tu vruću vodu zamoči ručnik, izciedi ga i omotaj sa njim dobro vrat djeteta. Preko toga metni suhu krpu i takov omot ostavi na vratu $^3/_4$ sata. Onda umoči krpu iz nova u vodu i ocet. Ovako čini kroz šest sati zamačuć svaka $^3/_4$ sata krpu ponovo u vodu i ocet. Kad je tih šest sata minulo, skini omot s vrata, pak ga lako pokrij. Poslie toga upotrebi istu krpu, pošto si ju i opet umočio u hladnu vodu, kao kratki omot. Prekrij ga suhom krpom i pokrij bolestno diete toplo, ali ne odviše jako. Tako neka diete leži jedan sat od prilike. Poslie jednog sata neka diete leži u postelji i neka bude pokrito, kako ga obično pokrivamo. Bude li se poslie 6—8 sati pokazalo, da diete još uviek težko diše i kašlje, možeš vratni omot ponoviti, kako je gore opisano, ali ga samo jedan do dva sata upotrebljivati. Ako je omot poslie jednog sata, kad ga skineš, vrlo topal, a diete se još uviek ne ćuti dobro, treba da krpu ponovno navlažiš. Djelovanje neće izostati.

Diete će se izliečiti, kad bi omot umočio u vrlo mrzlu vodu pomiešanu sa octom, te ga poslie svaka $^3/_4$ sata obnavljao. Kad vrućina neće da jenja, možeš i noge do listova takodjer omotati.

Vratna bol. (Halsleiden).

Proti vratnoj boli valja da djeluješ odvadjajuć na cielo tielo, a zatim naposeb na glavu. Prvo biva, upotrebiš li vreću, te omotaš li oko vrata šal. Seljak će najlaglje doći do vreće. U vreću nek uljezne, nakon što ju je dobro zamočio u uvarinu zobene slame. To neka čini tri dana uzastopce, svagda po $1^1/_2$ sata. Iza trećega dana neka se vrećom služi samo svaki treći dan. Šal neka upotrebljuje svaki dan jedan sat.

Poslie 14 dana može se bolestnik podpuno prati i to dva puta na tjedan, dočim se jedan put na tjedan može zaogrnuti španjolskom kabanicom. Ako mu tad jezičac još vazda zadaje boli, može nekoliko put pariti glavu, naravno ne svaki dan. Zlo se može ovako temeljito ukloniti

Potežkoće kod mokrenja. (Harnverhaltung).

Bolestnik neka brzo priredi kipuću vodu i štidulj (zasebnjak). U lonac treba da meće šaku preslice. Kad je voda zakipila, onda ju izlije u lonac po preslici. Bolestnik sjede za štidulj i napari bolna mjesta parom od preslice. Tako mora sjediti 20—30 časaka, a onda leći u krevet.

Uz ove vanjske uporabe vode može se još preporučiti, da se bolestniku priredi i čaj od preslice za unutarnju porabu. Taj čaj valja da pije tako, da jednu zdjelicu podieli dnevno u 2 3 obroka. U drugom slučaju upotrebio sam mjesto preslice toplu vodu pomiešanu sa octom. S ovom smjesom navlažene krpe djelovale su isto tako dobro.

U nekom slučaju pitali su me za savjet i ja sam savjetovao, neka bolestnik legne ledjima na višestruko složenu ponjavu, umočenu u toplu vodu, neka ovako leži $^3/_4$ sata, onda nek istu ponjavu (ili krpu) ponovno umoči i stavi si na trbuh (dolnji i gornji oblog), gdje neka bude jedan sat. Već poslie prve uporabe odteklo je za $1^1/_2$ litra mokraće. Isti postupak obnovljen je u početku dva puta na dan, za neko vrieme pako samo je jedan put na dan upotrebljen. Za unutarnju porabu uzimao je bolestnik svaki dan u tri obroka zdjelicu čaja od preslice, borovice ili od korenja abdovine (kuhano 5 časaka u vodi). Da je uzeo ružmarin, kuhan u vinu ili samo borovicu, kuhanu u vodi te uvarak pio kao čaj, jednako bi mu bilo pomoglo. Prva neprilika i težke boli popustiše, a

i vrućine je po malo nestalo. Taj čovjek ćutio se je poslie toga liečenja puno zdravijim, nego prije.

Ili: 1. Uzmi svakoga tjedna dvfe tople kupelji u uvarini zobene slame. Kupelj neka je topla 28—30° R. 10 časaka treba se kupati toplo, onda $^1/_2$ časka mrzlo, tad opet 10 časaka toplo, pa opet mrzlo. Tako valja tri put činiti. 2. U ostale dane uzmi svaki dan kratki omot od pazuha do preko koljena; no i taj omot treba umočiti u uvarinu zobene slame. Upotriebi ga, ako je moguće, čitavu uru. Ovako radi 12—14 dana. 3. Pij svaki dan tri male zdjelice čaja od preslice i borovice, koje su se 10 časaka kuhale.

Promuklost. (Heiserkeit).

Da se izlieči promuklost, valja ovo činiti: 1. hodaj danomice 3—4 put bosonog po travi; 2. omotaj si svakoga tjedna 3—4 put jedan šal; 3. uzmi svakoga tjedna četiri put male kupelji; 4. kad je toplije vrieme, treba da se u poslednja tri tjedna liečenja kupaš tri puta na nedelju u vodi, koja je na suncu ugrijana.

Hrana neka ti bude jednostavna domaća, naročito uzimaj svaki dan kroz pol dana žlicu mlieka svaki sat.

Neki svećenik patio je od promuklosti i to redovito od mjeseca listopada do svibnja. On je svašta pokušavao, pitao je za savjet mnoge liečnike, ali mu sve to nije koristilo. Od te je promuklosti patio 14 godina. Napokon se utekao k meni i ja sam mu vrlo brzo pomogao.

Taj svećenik morao je svaki dan stajati u mrzloj vodi do koljena, a isti mah namakati u mrzloj vudi i obadvie ruke. Osim toga morao se je podpuno prati najčešće u jutro, kad je ustao ili noću, kad se je prenuo od sna.

Bolesti srca. (Herzleiden).

Nebrojeno mnogo ljudi pati u naše uzrujano doba od živaca, želudca i srca. Srce, želudac i živci moraju često patiti za Bog zna kakove nepodobštine. Ako je tko 20 do 30 godina bio zdrav, te do toga doba nije, rekao bi čovjek, gotovo ni osjećao, gdje mu je srce, pak kad jednoć oboli, misli odmah, da to nije ništa drugo, nego bolest srca, i to organička, možda neizliečiva bolest srca. Jeftin izgovor! Sve moje dosadanje izkustvo, — a imao sam nebrojeno mnogo takvih slučajeva, — natjeralo je u laž veći dio tih bolesti srca, ležale one na žilah ili gdje mu drago drugdje. Izmedju stotine slučajeva, u kojih su se bolestnici smatrali sami bolestnimi na srcu, ili su ih i drugi držali za takove, bilo ih vrlo malo koji su sbilja bolovali na srcu. Srce je njihovo bilo jedan od najzdravijih organa; ali je istina, dešavalo se je upliva, uticaja na srce, koje je uslied njih na neko vrieme sbilja trpilo. I najzdravija će mačka zamijaukati, uštipnemo li ju za rep.

Ni najbolja ura neće više ići, skinemo li s nje utege. Bilo bi ludo tvrditi, da ura ne valja. I najdivnija frula neće moći svirati, ako začepim tipkala ili ona neporabom zahrdjaju. I najzdravije srce može biti smetano u svojoj djelatnosti, ako ga koji neprijatelj, što se je uvukao u tielo, pograbi za vrat. Treba da potražimo toga neprijatelja, treba da ukidnemo neke nedostatke i nestati će traga kakvoj bolesti srca.

Neki čovjek u najljepšoj muževnoj dobi tužio mi se, da po mnienju liečnika strada od bolesti srca; srce da mu se previše razteže. Izpitivao sam ga potanko, da li je kad bolovao. Reče mi, da nije nikada bio bolestan, ali poslie kratkoga razmišljanja doda, da ipak mora reći, kako ima na jednoj nozi izpod koljena osip. To mi je bilo dosta. Jaka muževna narav kao da je sama na bolestnom tielu pravila kanal, kroz koji će izlučiti bolestne tvorine. Moja je sad bila zadaća, da naravi, koja je sama otvorila put za čišćenje, u tom djelu pomognem t. j. da se sve bolestne tvorine što brže i temeljitije iz tiela uklone. Bolestnik mi je još rekao, kadgod se osip pojavi u jačoj mjeri, tad mu je oko srca uviek vrlo dobro; kad pako osip većim dielom ili sa svime izčezne, tad da ćuti silno lupanje srca. Taj bolestnik dobio je svakoga tjedna dva kratka omota, jedan dolnji omot, jednu španjolsku kabanicu i jednokratno parenje nogu. Ako se je španjolskom kabanicom djelovalo na cielo tielo odvadjajuć, izlučujuć, to se je kratkim omotom djelovato na trbuh. Dolnji omot dovršivao je djelo kratkoga omota, dočim je parenje nogu trajnim djelovanjem dovlačilo zaostale još bolestne tvorine prema dolje. Za tri nedelje po prilici izlučilo je tielo vrlo mnogo, nadam se sve što je u njem bilo nezdravoga. Bolest srca izčezla je netragom. Kad dakle u prijašnje vrieme, a ni poslie liečenja nije bolestnik patio od bolesti srca, ne može li se tu punim pravom govoriti, da takve bolesti u obće nije bilo?

Pad ledja. (Hexenschuss).

Proti padu ledja valja ledja svaki sat oprati toplom vodom i octom te zatim dobro pokriti, pa će boli doskora nestati. Mogu se upotrebiti i topli oblozi te svaki sat mienjati. Za tri do četiri sata nestaje obično glavno zlo Poslie toga možeš još dva put oprati ledja toplom vodom i octom.

Pad ledja češći je na t. zv. križih te zadaje silne boli. I u ovom će slučaju najprije voda pomoći. Treba leći na toplu krpu, koja je umočena u vruću vodu, pomiešanu sa octom. I ovdje je obično dosta da oblog ponovno zamočiš dva ili tri put i to vazda nakon jednoga sata.

Kukobolja. (Hüftweh, Ischias).

Proti toj bolesti upotrebio sam dnevice dvie ili tri uporabe vode: 1. jednokratno polievanje ledja prije podne; 2. poslie podne polievanje

odozgor. Drugoga dana u jutro gornje polievanje, popodne polievanje ledja. Svakoga drugoga ili trećega dana jednu polakupelj. Uz to valja po kadšto hodati bosih nogu, dakle otvrdjivati tielo.

Neki profesor iz Magjarske patio je već sedam godina od kukobolje i posjećivaše razne kupelji: Budim, Toplice, Héviz itd. no bez ikakva uspjeha; upotrebljivao je i parne kupelji. Već od dvie godine mnogo pati od toga, što nikada neima sna. Tek mu je dobar, stolica uviek spriečena, trbuh nadut, glava vazda zauzeta, ponajviše u jutro. Osobito se bolestnik tuži, da osjeća svaku promjenu temperature, da ćuti trajnu studen po tielu, premda već pune tri godine nosi vunenu Jägerovu rubeninu. Nadalje mu je koža izlučivala nešto ljepljiva kao tiesto, a ruke su mu vazda bile neugodno vlažne.

Upotrebljivao je ovo: Svake noći morao se je podpuno oprati, prije podne gornje polievanje, poslie podne polievanje ledja; svaki drugi dan pola-kupelj, polievanje koljena i male kupelji proti zatvoru.

Za dvadeset i četiri dana pokazao se je krasan uspjeh. Već poslie četiri dana nastupio je mirniji i trajniji san, koji je od tad bio redovito dobar. Dosadna bolest bedrenih živaca, posve je prestala. Koža je počela djelovati uredno i bolestnik je bio zadovoljan.

O svojem sadanjem odielu veli: Ja se odievam tako lako i za vlažnih hladnih dana, kako se drugi odievaju u najvrućem ljetu: lanenu košulju, lake natikače i ćutim se vrlo toplo, te nisam više ćutljiv za svaku promjenu vremena, sve mi se čini, kao neko čudo.«

Turobnost. (Hipohondrie).

Najsgodnija je uporaba vode proti turobnosti podpuno ili djelomično pranje, kupelji, naročito malih kupelji, kratki omot, napokon podpune mrzle kupelji.

Moram ovdje spomenuti još dvoje, što mi je na srcu. Nesreća je našega vremena, što mnogi toliko drže do žestokih pića, da se i mladi ljudi vrlo lako nauče na jaka vina. Sve te oštre stvari lievaju ulje u vatru; krv i sokovi našega sadanjega oslabjeloga pokolenja ne mogu podnositi takvih stvari. Budimo triezni i jednostavni i mnoga bolest, koja se je tek u »novije doba« i s »napredkom« pojavila na popriŝtu, izčeznula bi doskora malo po malo opet za zastorom.

Kao dalnji nedostatak moram označiti težnju ljudi, koji žele da se izključivo hrane mesom te preziru izvrstna jela od mleka i brašna, koja daju i pripravljaju najbolje sokove i krv bez ikakvih žestokih sokova. To ne može uroditi dobrimi posljedicami, niti je naravno. Samo grabežljivoj zvjeradi dao je Stvoritelj želudac i zube, koji su samo za meso prikladni. Čovjeku pako, sbog kojega je sve stvoreno, nije ograničio tako hranu, nego mu je dao, da jede i životinjsku i bilinsku hranu. Nerazumno rade i čine na svoju štetu, koi se ograničuju samo na mesnu hranu.

Katar.

Mnogobrojni katari nastaju odatle, što nakon duljega boravka u studeni na prostom zraku, a možda još i uznojeni, brzo stupimo u prilično natopljene prostorije. I hladni zrak u propuhu, kojemu smo neko vrieme bili izvrgnuti može vrlo lako prouzročiti katar. Obično osjetimo odmah neku tjeskobu u prsih, u vratu, u nosu. Čovjeku se čini, da mu je u grlu zapeo mali valjušak. Ako u početku katara ne uzmemo obzir na njega, on će se tuj ugnjezditi, te razširiti. Ćutljiviji je, tko nosi pretoplu odjeću, komu su tielo i pojedini organi omlitavili. Ne bi bilo težko očuvati se za uviek od svakoga katara kad bi čovjek svoje tielo razborito, no ne »barbarski«, otvrdjivao, kako je to na nekih mjestih već naglašeno bilo.

Kako ćemo postupati, da budemo pošteđjeni od katara? O tom nas neka pouči jedan primjer. Hodao sam na jedan sat daljine priličnom brzinom. Vani je »prilično svježe«, kako veli seljak i tare ruke; studeni je od prilike 12°. Udjem izravno u sobu od 14° topline. Ta nenadana razlika temperature od punih 26° ne može nekažnjena ostati, ona mora biti pogubna. Najbolje bih učinio bio, da sam poslednjih 5 do 20 časaka nešto malo laganije išao, zatim nekoliko časaka probavio u hladnom hodniku, no uviek u kretnji. Time bi prenaglim hodom stečena vrućina pala, a znoja bi možda sasvim nestalo. Promjena zraka bila bi ovako posredovana, pa kad bih se još po sobi prohodao nekoliko put amo tamo, nestalo bi bilo svake pogibelji.

Očutiš li dakle posljedice svoje neopreznosti, naime onaj mali valjušak u vratu, otidji još jedan put na prosti zrak i hodaj malo po svježem zraku! Ta kretnja za pol sata raztvorit i uklonit će ti u vratu sve, što je suvišno.

Promuklost nije ništa drugo, nego da se je katar širio u organih govora. Srebreno zvonce, ako je podvezano, ne daje od sebe nikakva glasa; isto tako ne odaje ni najdivniji glas od sebe zvuka, ako su organi govora natekli. Uklonimo li katar, to ćemo brzo ukloniti i njegovu družicu, promuklost.

Sliedeća opazka mogla bi još gdjekomu vrlo dobro doći. Ima ljudi, koji jako naginju na kašljucanje. Svaka malenkost, n. pr. škakljanje svježega zraka izazivlje taj lavež. To doduše ne godi, ali ni ne boli. Takvi ljudi kašlju mnogo godina i bez boli. Obično su takvo stanje baštinili od roditelja, pak ga je težko ukloniti. Ne znači doduše ništa, potiče li to kašljucanje iz vrata ili iz organa, koji leže dublje. Te ljude neka tješi poslovica: »Tko dugo kašlje, dugo će živiti.«

Drugi baštinjeni nedostatci nisu tako nedužni, često su naprotiv vrlo ozbiljni i opasni, pa im treba posvetiti što više pažnje. Medju

takove neugodne baštine spadaju n. pr. razne vrsti sušice, koje vladaju u gdjekojoj porodici, a i druge bolesti.

Tuj vriedi načelo: Principiis obsta! Uzprotivi se odmah prvim početkom bolesti i djeluj odlučno proti njim, ali postupaj razborito i oprezno, inače će te stajati žrtava prije ili kašnje, često, na žalost, još u vrlo ranoj dobi. Mali zanemareni katar može tamo, gdje se radi o sušici u obitelji, biti onaj rujući crvić, koji će i najsnažniju jelu uništiti i najjače tielo sprovaliti u grob. Budemo dakle oprezni! Razboritim postupkom može čovjek i one bolesti, koje le baštinio, bez osobito težkih posljedica vrlo dugo podnositi.

Otok koljena. (Kniegeschwulst).

Neka djevojka, 30 godina stara, dobila je otok, koji je sizao nešto iznad gležanja pak sve preko koljena. Otok je pokadšto zadavao djevojci težkih boli, bio je posve čvrst i vruć. Bolestnica je pol godine upotrebljivala liečničku pomoć, a medju ostalimi liekovi služila se je zavojem od sadra i to na dva maha. Prvi put kroz osam tjedana. Stanje se je tako pogoršalo, da djevojka nije smjela nogom stupiti na pod; osobito su joj bol zadavali sglobovi oko koljena. Kad već ništa nije pomoglo, pokušali su ovezati nogu parenimi i kuhanimi trinami od siena i to počam od gležanja pa sve gore do gornjega diela bedra. — Boli su doskora jenjale, otok je splasnuo, pa kad je otok do polovice izčezao, počelo se je sa polievanjem bolestne noge i to svaki drugi dan. Poslie osam tjedana od prilike oporavila se je noga na toliko, da je bolestnica mogla hodati te se je za neko vrieme djevojka mogla opet latiti svoga dosta težkoga posla.

Kolika ili matrun.

Kolika sa prolievom ili bljuvanjem zna se često iznenada pojaviti. Nitko joj ne zna za uzrok ni povod. Moguće je, da e je čovjek prije nje nahladio, uvrućio ili je koja hrana li kakvo piće izazvalo tu buru. Takav bolestnik neka odmah legne u postelju, treba da mu trbuh dobro pokrijemo krpom; često je dobro da mu metnemo na trbuh grionicu,* a zatim ga valja dobro pokriti (ali ne tako, da ga to muči) da se zaprieči pristup zraka. Četvrt litra mlieka možemo mu dati kao ublažujući liek, no u tom mlieku valja da smo kukali komorač ili komin. To jednostavno domaće sredstvo biti će dovoljno.

* Bolestnik može sam lako prirediti grionicu na ovaj način: Uvrući opeku i zamotaj ju u vuneni gunjac ili krpu. — Svatko pozna one glinene vrčeve, u kojih se prodaje mineralna voda. Neka uzme takav vrč, pak ga napuni vrućom vodom n da dobro zamota, položi na trbuh, pa će imati izvrstnu grionicu.

Što se tiče hrane i pila, dok traje bolestno stanje, treba da odaberemo posve jednostavnu, malo soljenu, malo začinjenu i lako probavljivu hranu. Tko je zadovoljan s vodom ili mliekom kao pilom, dobro čini. Voda sa malo vina može se takodjer preporučiti.

Lišaj na glavi. (Kopfflechte).

Liečenje vodom izliečio je za samih šest nedjelja jedan uvriežen slučaj lišaja na glavi. Bolestnik je postupao ovako: 1. Tri put na nedelju ustao je noćju iz kreveta te se je podpuno oprao, a zatim je uviek odmah legao u postelju. 2. Svake nedelje obukao je dva puta vlažnu košulju, namočenu u slanu vodu. 3. Svakoga tjedna pario si je jedan put glavu, da se podpuno izlieči i da ojača. 4. Jedan put na tjedan obukao je vlažnu košulju te se je 1 ili dva put na nedelju posve oprao. Uzimao je danomice dva puta izvadak od žutilovke i to svaki put po 20 kapljica u čaši vode.

Glavobolja.

Proti trajnoj glavobolji upotrebljivao sam vodu ovako: 1. Svaki dan dvokratno gornje polievanje. 2. Svaki dan hodati po vodi i polievati 3—5 puta ledja, češće uzeti malu kupelj, osobito pako marljivo upotrebljivati sredstva otvrdnuća: hodati po travi, kamenju, piti čaj od borovice, šipka, preslice, ali samo pokadšto, dvie zdjelice na dan.

Ili: 1. Treba obući vlažnu košulju, zamočenu u slanu vodu. 2. Tri put na tjedan prati tielo noćju mrzlom vodom. 3. Obući vlažnu košulju tri puta na nedelju. 4. Uzimati svaki dan bieloga praška i to svaki put po jednu vršiku noža.

Ili: 1. Jedno gornje polievanje odmah zatim hodati po vodi. 2. Svaki dan jedna mala kupelj. U drugom ili trećem tjednu tri puta po jedna pola-kupelj, svaki dan jedno gornje polievanje i jedno polievanje koljena. 3. Kašnje podpune kupelji i polievanje odozgor, pak hodanje po vodi.

Grčevi.

Danomice valja držati noge u mrzloj vodi preko listova, a uz to prati noge spužvom ili ručnikom; odmah zatim staviti ruke do ramena u mrzlu vodu, držati ih u njoj jedan časak te uz to i ruke prati. Poslie toga valja staviti ruke i noge pod topli pokrivač. Svakoga jutra i poslie podne neka bolestnik uzme dvanaest po prilici kapljica izvadka od kamilica (vidi liekove) i to u 6—8 žlica tople vode. Za hranu neka uzima od časa do časa 3—4 žlice mlieka ili sladove kave. Preporučujem osobito, da se izmjenice uzima mlieko sa sladovom kavom.

Dalje je upotrebljivano svaki drugi dan morala je bolestnica stavljati noge u mrzlu vodu, kako je gore spomenuto; dva puta na nedelju uzeo je toplu kupelj za noge sa pepelom i solju i to kroz 14 časaka; osim toga morala se je bolestnica jedan put u tjednu podpuno oprati, najbolje noćju sići s postelje, oprati se brzo i odmah opet leći u postelju. Mjesto kapljica od kamilica, uzimao je kapljice od pelina i žalfije i to svagda po 10—12 kapljica u toploj vodi. — Bolestnica se je na toliko oporavila, da je mogla opet ići u crkvu i obavljati svoje domače poslove. Da podpuno ozdravi i ojača treba da se svakoga tjedna dva put opere u mrzloj vodi; pola-kupelj bila bi daleko probitačnija.

Svrab ili šuga. (Krätze).

Moj šugavi bolestnik kupao se je prva tri dana po jedan put u toploj kupelji (30° R.) sa uvorkom od omorikovih grančica sa trokratnom promjenom.* Jedan sapun osobito mu je koristio, jer je svestrano otvorio pore te nečist uklonio. Treba stvari nazivati pravim nazivom, meni je to sve jedno, budu li gdjekomu živci neugodno dirnuti. Poslie kupanja sliedile su uporabe za ojačanje i okrepu i to već prvoga tjedna noćna podpuna pranja s postelje i poslie četvrta topla kupelj sa mrzlim pranjem; drugoga tjedna jedna topla kupelj sa mrzlim pranjem i mrzla pola-kupelj sa pranjem gornjega tiela; trećega tjedna podpuna mrzla kupelj; u kašnjem vremenu vazda unutar dva mjeseca nekoliko toplih kupelji. Bude li liečenje sporo napredovalo, mogu se dvie najposlie napomenute uporabe nastavljati. Kad bi se bolestnik svakoga tjedna jedan put toplo okupao, ne bi mu baš ništa škodilo.

Spopadne li koga svrab iz vana, neka se i taj okupa u toploj kupelji od 30°—32° R., neka se trlja oštrim sapunom, najbolje će biti uzme li »Okićev sapun«, koji si može nabaviti u svakoj ljekarni i u svakom dućanu. Poslie takve četvrtsatne kupelji neka se opere čistom vodom. Izvrstno bi djelovalo, kad bi bolestnik mogao odmah preći u drugu sličnu kupelj, ali s novom ugrijanom vodom (na koncu bi takodjer valjalo, da se mrzlo i toplo opere).

Pošto se svrab u vrlo mnogo slučajeva prenaša na odjeći i posteljnoj rubenini itd., to je glavna stvar, da se poslie kupanja promieni ne samo rubenina, odjeća, već valja i posteljinu sasvim promieniti. Sve uporabe ostale bi inače bez uspjeha.

Ovako se može svrab izliečiti za tri do četiri dana.

Rak.

Prečesta bolest našega vremena su razne vrsti rakova. Nema zaista nijedan dio tiela, koga ne bi mogao razoriti rak ili rana slična

* Dobro bi došao i izvadak od omorika. Svaka obližnja šuma dat će ga dovoljno svakomu seljaku i gradjaninu.

raku. Ako je to zlo već prilično uznapredovalo te počelo oko sebe ljuto harati, to se ne usudjujem više ništa početi s vodom. Krv i sokovi previše su već pokvareni.

Bolesti raka lako se prenašaju i na druge osobe, naročito ako u gdjekoje osobe naginju krv i sokovi k sličnoj razorbi.

Poznajem supruge, koji su posjetili svoju rodjakinju, koja je bolovala od raka na jeziku. Ne imajući pojma o tom strašnom zlu, prestraviše se obojica kad su opazili strahovito opuštošenje, što ga je rak prouzročio. Ženi je uslied toga za tri dana jako nateko jezik; njenomu mužu upalila se je dolnja ustnica i na njoj se je pojavila rana. Obojica dodjoše k meni te mi jadikujući rekoše, da su bolest baštinili od svoje rodjakinje. Nastojao sam, da silno ustrašene supruge osokolim, te da im izbijem iz glave tu tvrdnju. U isti par svjetovah im, da svaki dan operu sva usta, naročito oboljela mjesta s vodom od kocelja (jalana), drugi dan da pranje s koceljevom vodom ponavljaju, k tomu da si svaki drugi dan napare glavu, a s parenjem glave da izmienjuju omot za vrat.

Imao sam više slučajeva počimajućih rak-rana, a i već više prilično napredovalih. Te sam vrlo lako mogao izliečiti. Sve uporabe išle su samo za tim, da se krv i pokvareni, nezdravi sokovi očiste.

Kile. (Leistenbruch).

Osobito dobro djeluje voda kod onih ljudi, koji su dobili kilu od toga, što im je trbuh prejednako nadut od plinova, koji su se odviše u njem nakupili. Postupak je bio u ovom: Prvi dan: Gornje polievanje sa polievanjem koljena prije podne, zatim gornje polievanje i hodanje po vodi poslie podne. Drugi dan: Gornje polievanje sa hodanjem u vodi do koljena prije podne, poslie podne pako gornje polievanje sa stajanjem u vodi. Treći dan: Gornje polievanje s klečanjem u vodi; poslie podne: polievanje ledja. Četvrti dan: Gornje polievanje i klečanje u vodi; poslie podne: polievanje ledja. Peti dan: Pola-kupelj, kašnje gornje polievanje; poslie podne: gornje polievanje i za dva sata poslie toga kupelj sjedećke. Šesti dan: Gornje polievanje i dva sata poslie toga mala-kupelj; poslie podne: kupelj sve do pazuha. Sedmi dan: Hodati po vodi preko gležanja, a dva sata kašnje polievanje ledja.

Čirovi u želudcu. (Magengeschwüre).

Mnogo bljuvanje, zapeka u želudcu itd. nisu još uviek sigurni znakovi, da u želudcu ima čirova. Da takovih medjutim često ima, na žalost je istina.

Ovakovi bolestnici neka ne uzmu ništa jedkoga, neka jela malo sole, ni malo papre i začinjaju mirodijami. Vrlo jednostavna

hrana i još jednostavnije piće pokazaše se kao najbolji liek proti počimajućim malim ranicam, a osobito je dobro djelovalo liečenje mliekom.

U ostalom daje nam liečenje manjih rana na tielu naputak, kako se imadu liečiti unutarnje rane. Na prstu mogu vrlo lako izliečiti malu ranicu, ako malu krpicu marljivo umačem u vodu te vlažnu omotam oko prsta: ona čisti te izcieljuje. Zašto ne bi izcielile i nutarnje ranice, budeš li kroz dulje vrieme uzimao svakoga $^1/_2$ sata jednu žlicu vode lli ako od prokušanog ljekovitog bilja načiniš čaj, te mjesto da običajnu čašu popiješ na jedan put, izpijaš ju po malo, zadovoljujuć se svakoga $^1/_2$ sata takodjer jednom žlicom? Pokušaj jednoč čajem od pelina ili čajem od žalfije ili čajem od tih obih biljka zajedno (smiešanih po polovici).

Ili uzmi malu vršiku noža alojeva praška, raztopi ga u $^1/_4$ litra vode pa uzmi taj liek kao i svaki drugi, t. j. svaki sat jednu punu žlicu. Valja dobro pamtiti, ovaj liek uzmi vazda samo kroz pol dana, a od jedne uporabe do druge treba da vazda minu 2—3 dana.

Izvrstan je liek, koga i najsiromašniji lako može namaknuti, voda od kiseloga zelja (koga ćemo lako naći u svakoj kadi sa zeljem, bila puna ili tek malo napunjena). Voda od kiseloga zelja lieči i najzastarjelije rane. U tu svrhu smiešaj jednu žlicu vode od zelja sa 6—8 žlica obične vode za piti, pak uzmi svaki sat jednu žlicu. U pravilu je, kako je moje izkustvo pokazalo, ta mješovica izvrstno djelovala, pa ako možda i ne koristi, ono bar neće taj domaći liek ni najmanje škoditi. Taj liek uviek je sigurniji i može se bolje preporučiti, nego razni otrovni takozvani liekovi.

Čaj od trputca mogao bi se takodjer uspješno preporučiti.

Za vanjsku porabu preporučujem takvim bolestnikom, da svaki drugi dan stave 2—4 struki platneni oblog na trbuh i da taj oblog pridrže $1^1/_2$—2 sata. Bolje je, namočiš li oblog u uvarinu od trina, preslice ili omorikovih grančica, nego jednostavno u mrzlu vodu.

Ako su se već u želudcu ugniezdili veliki zlokobni čirovi poput proždrljivih grabežljivaca i glodavaca, tad se više ne može ni pomisliti na liečenje. Djelo razorbe napreduje i svršuje vazda s razpadnućem cielosti, sa smrću.

Grčevi želudca.

Bolestnika valja prvi dan tri puta oprati sa posve toplom vodom i octom i to u postelji, pa, ne obrisav ga poslie pranja, dobro pokriti. Drugi dan ponavlja se to samo dva put, a poslie toga danomice samo jedan put. Ovaj postupak je posve dovoljan svagda, kad smo si nahladom pribavili groznicu, spojenu sa nadimanjem i bljuvanjem.

Želudačna bol.

Ubogi želudče, što ti se sve ne pripisuje u grieh! Iza srca te živaca ti si za cielo najveći griešnik! Pitaj stotinu ljudi, da li ih ne boli želudac! Bit će ih vrlo malo, koji će ti odgovoriti odlučno: ne. Pa ipak je u najviše slučajeva želudac tako nedužan, kao novorodjeno diete i tako zdrav kao veseli dječarac, štono se radostno sigra.

Proti boli želudca upotrebljivao sam redomice ove uporabe: Mlačni dolnji omot, pranje gornjega diela tiela, kratki omot, podpuno pranje, polievanje koljena (kroz $^1/_2$ časka), ponovni dolnji omot, gornje polievanje, klečanje u vodi ($^1/_2$ časka) do želudca, podpuno pranje, gornji i dolnji oblog. Svakoga poldana neka bolestnik upotriebi po redu jednu od tih uporaba, a k tomn neka nekoliko put hoda po vlažnom kamenju.

Mlačnim dolnjim omotom nastojao sam učiniti da koža bude opet toplija, vlažnija i mekša, a zatim sam djelovao podpunim pranjem i sa ostalimi vježbami naročito na trbuh. Pošlo mi je za rukom. Zrak i plinovi potražiše pravi izlaz, a transpiracija, normalna djelatnost kože, počela je raditi. Čim je nestalo plinova, povratio se je u prostorije, očišćene od zraka i plinova, tek; krv i sokovi umnožaše se i za pet tjedana ozdravio je bolestnik.

K ovim općenitim uporabam, koje su imale vratiti u cielo tielo djelatnost, morale su se pridružiti još i posebne, naročito za trbuh (ne za želudac), da raztvore ono, što se je nakupilo, naročito plinove, pak da to izluče iz tiela. Upotrebljivao sam ove uporabe (naravno svaki dan po jednu):

Španjolsku kabaniu (općenita uporaba), oblozi zamočeni u uvarinu od trina, na trbuh, svaki da traje po dva sata, kratki omot (raztvara te izlučuje), dolnji i gornji oblog, mrzlo podpuno pranje, dva put svake noći sa postelje, pak opet španjolska kabanica.

Kao nuzgredne uporabe služilo mi je hodanje po vlažnom kamenju ili po mokroj travi, pokadšto polievanje koljena. Iza četiri nedelje bila je dovoljna promjena španjolske kabanice sa kratkim omotom, svaki drugi dan jedna od tih uporaba. Uz to je morao bolestnik, kako je već gore spomenuto, često hodati bosonog.

Ili: vezati kroz 10 dana svaki dan jednu krpu, namočenu u vodu i ocet, na trbuh i ostaviti ju tuj 2 sata; uzeti danomice toplu kupelj za noge sa solju i pepelom, a osim toga oprati si svake noći ledja mrzlom vodom po dva puta. Poslie šest dana popravilo se je čitavo stanje bolestnikovo. Poslie prvih deset dana upotrebljivao je bolestnik svakoga tjedna dva puta kratki omot, jedan put španjolsku kabanicu, a svaki drugi dan jednu kupelj za noge sa pepelom i solju. Treći naputak odredjivao je za poslednja dva tjedna za svaki tjedan tri gornja polievanja i dolnje polievanje pak dvie kupelji na polak (po prilici do želudca). Za šest nedelja ozdravio je bolestnik sasvim.

Moram dopustiti, pa to rado i sam priznam, ako ze takovi nedostatci ne uklone, ako se ne ukloni trajni pritisak i tjeskoba, koje se redovito pojavljaju uz upale želudca, tad će naravno malo po malo nastati najkobnije i najpogibeljnije rane u želudcu, koje se većinom pretvaraju u strahovitu rak-ranu.

Dalnje uporabe proti boli želudca: 1. Toplo pranje nogu za odvadjanje gnjilih tvorina u noguh, od prilike 3—5 put, dok god ne prestane znojenje nogu. 2. Podpuna pranja, koja prouzrokuju sveobću transpiraciju te u ist mah povisnju naravnu toplinu. 3. Dolnje i gornje polievanje.

Ili: 1. Poveži na trbuh tri puta na tjedan poparene trine od siena i drži omot jedan sat na trbuhu. 2. Svake druge noći sadji s postelje, operi se i podji odmah zatim u krevet, a da se ne otareš prije. 3. Uzmi svako jutro po 25 kapljica pelina u vodi, svako poslie podne po 25 kapljica izvadka od šipka.

Ili: Prvoga tjedna samo dva gornja polievanja i dva put polievanje koljena, svaki dan uz to zdjelicu čaja od borovice i preslice Drugoga tjedna svaki dan jedno polievanje odozgor i polievanje koljena, dva puta omot, sižući do pazuha. Trećega tjedna jednu španjolsku kabanicu, tri puta jednu malu kupelj i jedan put jednu pola kupelj. Četvrtoga tjedna pola-kupelji, tri puta španjolsku kabanicu jedan put hodanje po vodi.

Žgaravica. (Magensäure).

Da izliečim jedan slučaj žgaravice, naredio sam ove uporabe: Polij kipućom vodom trine od siena, metni ih što je moguće toplije na krpu ili, što će biti bolje, u malu vrećicu, stavi tu vrećicu, koliko toplu možeš izdržati, na trbuh u blizini želudca, a preko vrećice preveži krpu, da vrećica ostane na tielu kanoti privezana i ostavi taj povez kroz $1^1/_2$ sata na trbuhu. Ovako postupaj tri dana. Uzmi tri dana uzastopce svaku večer toplu kupelj za noge sa pepelom i solju; kupelj neka traje 15 časaka. Poslie toga operi se podpuno svaki treći ili četvrti dan, isto tako svake nedelje 3—4 put noćju iz postelje, poslie pranja lezi brzo opet u postelju. Uzmi onda svaki dan dva put 4—6 žlica čaja od pelina, a tako čini 14 dana. Kašnje će biti dovoljno, da svake nedelje uzmeš jednu kupelj za noge i da se jednoč podpuno opereš mrzlom vodom i to noćju iz postelje, ili da uzmeš mrzlu pola-kupelj.

Jednostrana glavobolja. (Migräne).

Jednostrana glavobolja, migrena, pretežno je ženska bolest, koja ipak često spopada i umne muškarce, osobito one, koji naporno duševno rade. Lako je moguće, da takva glavobolja nastaje uslied poremećenog kolanja krvi, a najčešće nastaje uslied neugodnih upliva iz želudca i trbuha. (Podpuno pomanjkanje teka i nehaj za svaku hranu). Ako je trbuh ponešto oslabio, ako se nakupljaju premnogi plinovi, a stolica postane neredovita, to je posve moguće da te neprilike djeluju štetno na glavu te na pojedinih mjestih glave prouzrokuju te boli. Moguće je nadalje, da krv u svojem nepravilnom kolanju nahrupi na jedno mjesto. Često se ta neugodna bol pojavljuje time, što sjeda kao maglena koprena na oči. Gdjekomu sječe u očima, drugomu opet poremeti vid posvema te mu se čini, da mu kojekakve prilike lebde pred očima.

Jednostrana glavobolja nastupa često vrlo rado poslie bolesti. ako se narav nije još sasvim oporavila, pa djelatnost organa nije još posve normalna. Jednostrana glavobolja može na posljedku biti baštinjeno zlo. Ima ljudi, koji pate od takve jednostrane glavobolje i pripoviedaju, kako im je otac ili mati mnogo trpila od nje.

Ovu jednostranu glavobolju nije tako težko izliečiti. Potiče li jednostrana glavobolja od plinova, a ti su po mojem mnienju glavni uzrok njezin. Biti će dovoljno, budeš li 2—3 dana uzastopce i to svaki dan 2—4 put čvrsto oprao trbuh i to sa zdravo mrzlom vodom. Ne samo da ćeš tom posve jednostavnom uporabom često posvema izagnati zasjele plinove, nego to pranje u najviše slučajeva djeluje i na stolicu te uzpostavlja normalni red. Djelovanje je još jače, primješamo li vodi za pranje malo octa i soli.

Ako ova uporaba ne bi bila dovoljna, tad možemo unutar jednoga tjedna uzeti još 2—3 pola-kupelji. Ove bi morale biti dovoljne. Uz to neka bolestnik pije čaj, koji troši plinove te ih raztvara. Kumin ili komorač, pripravljen kao čaj, djeluje izvrstno. Ni manja domaća sredstva ne valja prezirati. Uzmeš li svakoga jutra i popodneva pet kapljica trmenoga ulja jednako će ti koristiti. Tko je na dan prožvakao po redu 6—8 zrnaca borovice, osvjedočio se je, da je i borovica dobar liek.

Pjeneće se praške smatraju mnogi radikalnim liekom od te bolesti. Oni odvadjaju plinove iz tiela, to priznajem; ali ne valja ih previše upotrebljivati. Oni nisu radikalan liek.

Živčane bolesti. (Nervenleiden).

Najbolje će biti, budeš li proti bolestim živaca redomice upotrebljivao ove uporabe: Parenje nogu, parenje glave, kratki

omot, španjolsku kabanicu, hodanje po kamenju, gornje i dolnje polievanje, španjolsku kabanicu, hodanje bosih nogu, zimi najbolje po svježem sniegu.

Po djelovanju pojedine od spomenutih uporaba naučit će se bolestnik, da najsigurnije prosudi, koja je od njih bila najuspješnija pa se mora češće ponavljati. Ne valja se ipak nikad dati zavesti, da se ograničimo lih na pojedinu uporabu samu. Sa posebnimi uporabami valja uviek dovesti u sklad i obćenite uporabe, da se ne poremeti sklad te zdravi realni napredak liečenja, t. j. s posebnimi uporabami valja točno sjediniti one, koje djeluju na čitavi organizam.

Jedan posebni slučaj bolesti živaca liečio sam ovimi uporabami: U prve tri nedelje: 1. Noćju iz postelje jednu pola-kupelj. 2. Prije podne jedno polievanje odozgor te hodanje po vodi. 3. Poslie podne polievanje ledja i pola-kupelj. 4. Svaki dan hodati marljivo bosih nogu po travi, kašnje gornje polievanje sa polievanjem koljena, takodjer i pola-kupelj, dva puta parenje nogu. Za unutarnju porabu jeo je bolestnik svaki dan 8—10 zrnaca borovice, pio je takodjer čaj od pelina i žalfije.

Razdraženost živaca. (Nervenüberreizung).

Za uzkrsnih praznika došla su dva djaka i pripoviedala mi: »Boli nas glava, krv nam navaljuje prema glavi, zlo spavamo i ćutimo preveliku umornost, ne valja nam tek; s toga nam je ne moguće dulje podnieti ovo stanje. Ne bi smo li mogli ove praznike upotriebiti, da se liečimo vodom?« Savjetovah im, jer je baš bilo proljeće, zemlja vlažna i dosta još mrzla, da upotriebe te praznike na to, da što više hodaju bosonogi vani, po šumi, po livadi i da se brzo kreću, čim ućute, da im je studeno; preporučih im na dalje, da pokadšto kroz 2—3 časka stoje u jami napunjenoj vodom i da po njoj amo tamo koračaju.

Isto tako moralji su ruke 2—3 put na dan držati u mrzloj vodi. Mladićem su se te uporabe svidjale, a i ugodne su im bile; malo po malo osokoliše se i razveseliše. Novom snagom vratiše se u školu, marljivo su učili i radovahu se nastajućim jesenjim praznikom, koje su odlučili upotriebiti za nove vježbe te dalnje jačanje i okrepu tiela.

Moram ovdje ipak napomenuti, da se kod hodanja bosih nogu po livadi ili po jami, napunjenoj vodom mora čovjek vazda što više kretati, kako bi se naravna toplina mogla što prije povratiti, što je za mladiće prava malenkost, stanu li nešto brže hodati,

Živčana glavobolja. (Nervöser Kopfschmerz).

Dvojici bolestnika, koji su mnogo stradali od živčane glavobolje, savjetovao sam, da veći dio dana hodaju bosonogi, naročito po rosnoj

travi u jutro; ako im je moguće, neka proboravljaju jednu uru na dan u šumi ili neka hodaju nekoliko minuta bosi po kakvom potočiću. Uz to neka se dadu na dan dva puta polievati odozgor, kad je toplije tri puta na dan.

Koristilo bi mnogo, kao bi se u onih zavodih, gdje se mnogo drži do tjelovježbe, upotrebljivale i ovakove tjelovježbe, koje ne razdražuju i ne ugriju samo tielo, već ga umiruju! Gotovo je nevjerojatno, kako izvrstno djeluje hodanje bosih nogu po vlažnoj livadi ili po rosnoj travi!

Raztrojstvo živaca. (Nervenzerrüttung).

Takovo stanje može se liečiti sa najjednostavnijimi uporabami. Prvi dan: Gornje tielo valja danomice dva puta dobro i posvema oprati mrzlom vodom i s nešto malo oceta. Poslie toga pranja sliedi polievanje koljena (jedan časak). Poslie podne valja ponoviti ovu prvu uporabu od prije podne. Drugi dan: Polievanje gornjega tiela sa pol kante vode. Odmah poslie toga valja hodati po vlažnom kamenju, izlijati jednu kantu vode na koljena; poslie podne ponoviti istu uporabu Treći dan: Prati gornji dio tiela, onda polievanje odozgor s jednom kantom vode. Poslie podne: Polievanje odozgor (s jednom kantom vode), poslie toga stajati u vodi (tri časaka). Ova uporaba bila je tako težka, da je bolestnik od boli prosuzio. Ovako od prilike valja postupati kroz tjedan dana. Za drugi tjedan odredio sam gornje polievanje svakoga dana sa pojačanim polievanjem koljena, no izmjenično sa stajanjem bosih nogu u vodi, u koliko su to ćutljive noge mogle podnieti. To gornje polievanje bilo je postepeno pojačavano od jedne kantice do tri u nedelju dana. Isto tako pojavačauo je i stajanje u vodi i to do koljena, no uviek samo 2, najviše 3 časaka. Trećega tjedna pojačao sam gornja polievanja, polievanje koljena kao i stajanje u vodi još više te sam k tomu dodao svaki drugi dan po jednu malu kupelj, obično poslie podne. Četvrtoga tjedna: gornje polievanje sa stajanjem u vodi, no svagda prije podne, poslie podne pola-kupelj. Petoga tjedna: svakoga tjedna jednokratno polievanje ledja uz to stajanje u vodi ili polievanje koljena. Poslie podne gornje polievanje. Tako je nastavljeno liečenje dalje i to svaki dan upotrebljene su po dvie uporabe: a) Gornje polievanje sa polievanjem koljena, b) pola-kupelj, c) polievanje ledja — i tako do podpunoga izliečenja.

Za unutarnju porabu: a) svaki dan jedna vršika noža bieloga praška no izmjenice; b) sa bobicami borovice, svaki dan 6—8 zrnaca i c) čaj od pelina i žalfije.

Bolest bubrega. (Nierenleiden).

Preporučujem ove uporabe: 1. Svakoga tjedna dvie tople kupelji u uvarini zobene slame sa trokratnom promjenom 30—32 stupnja R.

(10 časaka u toploj kupelji, 1 časak u mrzloj vodi). 2. Svakoga tjedna po dva kratka omota, isto tako umočena u uvarinu zobene slame. Svaki omot valja upotrebljivati kroz $1^1/_2$ sata. 3. Svaki dan valja piti dvie zdjelice čaja od preslice i borovice; čaj treba da vrije 10 časaka. Za šest nedelja ozdravio je taj bolestnik podpuno. Otečen trbuh splasnuo je; smedje-žućkasta boja lica izgubila se sasvim, a zamieni ju zdrava boja lica. Jednako su se bolestniku i sile oporavile, koje su prije liečenja bile znatno oslabile i propale.

Uhobolja. (Ohrenleiden).

Sliedeće uporabe djelovat će najuspješnije proti uhobolji: 1. Obuci vlažnu košulju i pridrži ju na sebi kroz $1^1/_2$ sata. 2. Omotaj oko vrata šal i pridrži ga takodjer $1^1/_2$ sata, no za $^3/_4$ sata nakvasi ga slobodno iz nova. Za taj $^1/_2$ sata umotaj svaku nogu ručnikom od gležanja preko listova, no ručnik umoči u toplu vodu — dakle omot nogu kroz $1^1/_2$ sata. 3. Operi se podpuno iz postelje, pa da se ne obrišeš, lezi brzo natrag u postelju, no da si osobito dobro oprao zatiljak i uha. 4. Preko uha i njihove neposredne blizine preveži krpu, koja je zamočena u toplu vodu- Ovaj omot zadrži dva sata; no svakoga pol sata namoči krpu iz nova. 5. Zamotaj si glavu (vidi omote).

Ovih pet uporaba valja dulje vremena upotrebljivati, no svakoga dana najmanje po jednu. Vrlo će dobro djelovati svakoga tjedna topla kupelj sa zobenom slamom od 28—30° R., koja ima da pravilno traje 25 časaka. Odmah poslie kupelji valja se brzo oprati mrzlom vodom, da narav uporabom tople vode ne postane odviše ćutljiva. Ove uporabe oporavit će narav posvema; kašnje možeš dulje vremena upotrebljivati tople obloge preko uha.

Zujanje u uhu. (Ohrensausen).

Proti zujanju u uhu upotriebi: 1. hodaj danomice 2—4 časka po mrzloj vodi, zatim se kreći po toploj sobi, ako nije prehladno, po vani na prostom zraku. 2. Svake druge noći operi se podpuno s postelje mrzlom vodom, kojoj valja primiešati malo oceta. 3. Omotaj dva puta na nedelju oko vrata šal i drži ga na vratu jedan sat. Ovako se lieči kroz 14 dana, makar tri tjedna. Bude li i kašnje još što potrebno, to hodaj svaki drugi dan po mrzloj vodi, a svakoga tjedna operi se jedan put podpuno.

Reumatizam. (Rheumatische Zustände).

Tko bi se usudio izbrojiti sve one razne reumatičke bolesti, na koje čujemo da se tuže ljudi. Jednoga muči bol u glavi drugoga u prstih, ovaj nema mira od boli u rmamenu, onomu ne daju mira

reumatičke boli u noguh, taj se opet tuži na reumatizam u ledjih, na prsih itd. Reumatizam je doista vječni žid medju bolestmi.

Radini seljak, drvar, svi oni, koji vrlo naporno rade, slabo što znadu o reumatizmu, a ima mjesta, gdje ga sasvim ne poznadu. Po mojem mnienju potiče to odatle, što ti ljudi ćute reumatizam u jednoj uri, dočim ga druge ure već protjeraju. U jutro na primjer ćute početak reumatičnih boli, poslie podne liše ih se već radom.

Neki seljak dobio je reumatičke boli u obih noguh tako, da više nije ni hodati mogao; najviše ga je bolilo u bedrih. On nije znao, kako se je dočepao tih neugodnih boli.

Seljak se je umatao svaki dan dva puta u ponjavu i to počam od prsih (kratki omot). Ponjavu je prije namočio u vruću uvarinu od trina. U ovom omotu legao je u postelj, ostao je u njem puna dva sata, te se je dobro pokrio. Deset takvih uporaba smotalo je reumatizam temeljito i nestalo ga je.

Drugi neki seljak nije od samih boli u bedru ni umotan mogao biti. Metnuše ga dakle u kupelj od uvarine zobene slame, toplu 30—32° R. sa trokratnom promjenom. Ovako se je okupao dva puta na dan svagda 25 časaka. Za tri dana bio je izliečen.

Mogao bih navesti silu slučajeva reumatizma glave. Izliečeni su najlaglje tako, da se je po mogućnosti što manje djelovalo na samu glavu, nego su marljivo upotrebljivane tople kupelji, kao i parenje nogu. Upotrebljujemo li za glavu mrzlu vodu, to ćemo samo pogoršati stvar; upotrebimo li toplinu, to će u glavi navaliti samo još više krvi. Ovo bi od prilike bio najbolji red uporaba proti reumatičkim bolim u glavi:

topla kupelj za noge (s pepelom i solju),
omatanje šalom,
parenje nogu,
parenje glave s mrzlim polievom, pak opet šal.

Po jedna od ovih uporaba, upotrebljena svaki dan, izliečit će temeljito reumatizam glave, koji obično nastaje promajom, nahladom, vrlo često naglom promjenom vrućine i studeni.

Nikoji reumatizam ne smije se zanemariti, svaki od njih može biti početak mnogih i težkih bolesti; tako može prouzročiti belesti pluća, očiju, uha itd. pak upale, otrovanje krvi, čirove itd.

Nekoga gospodina, koji je patio od reumatizma po cielom tielu, koji je imao vječni katar te je uljed toga stradao od nesna, nije imao teka i vazda se znojio, liečio sam ovako:

Ponajprije sam ga polievao odozgor te sam mu zamazanu kožu oprao, odmah poslie toga upotrebio sam polievanje koljena sa pranjem. Tako sam postupao kroz tri dana, upotrebiv tu uporabu dva puta na dan. Trećega dana morao je bolestnik ostaviti vunenu rubeninu, odmah zatim uzeti pola-kupelj, a za jedan sat poslie kupelji gornje polievanje

Petoga dana morao je bolestnik svoje dvostruke gaće zamieniti jednostavnimi platnenimi. — Sedmoga dana opet počeo je nositi platnenu košulju, a kašnje je skinuo i prsluk s rukavi, uzimao je dva put na dan gornje polievanje i dolnje polievanje izmjenice sa pola-kupelji. Za 14 dana oporavio se je sav organizam, reumatizma i grčeva je nestalo, koža je prodihala kao kod zdrava čojeka, san i tek popraviše se sasvim i taj gospodin radovao se je, što se je ovako oporavio, pa će moći nastaviti svoje zvanične dužnosti. O cieloj svojoj neprilici rekao je ovo: »Kad bi se moja u početku neznatna bolest pogoršala bila mojom krivnjom, mogao bih se samo na se srditi. No ja nisam ništa činio, a da se nisam prije savjetovao s najglasovitijimi liečnici.«

Drugi neki slučaj, gdje je bolestnik ljuto patio od reumatizma po cielom gornjem tielu, liečio sam ovimi uporabami: 1. Svakoga tjedna morao je bolestnik 3 puta navući grubu košulju, držati ju na tielu $1^1/_2$ sata, no zamočiti ju predhodno u uvarinu od trina. 2. Dva puta na tjedan jedan omot, počam od prsa pak sve do dolje. Ponjavu, koju je upotrebljavao, namočili smo isto tako u uvarinu od trina. 3. Svakoga tjedna sići u noći dva puta s postelje te se sasvim oprati mrzlom vodom, te neobrisav tiela, leći brzo natrag u postelju. Ovako se je činilo 14 dana, poslie toga upotrebljene su ove uporabe:
1. Svaki dan jedno gornje polievanje i jedno polievanje koljena.
2. Hodati svaki dan po vodi, i to 2—4 časaka, zatim se kretati.
3. Dva puta na tjedan prati se podpuno.

Iza četiri tjedna oprostio se je boleztnik posvema svoje biede te i sad još uzima svake nedelje dvie pola-kupelji.

Vrbanac. (Rothlauf).

Kod liečenja vrbanca treba prije svega paziti na to, a valja to i zapriečiti, da se vrbanac ne širi dalje. Na onom mjestu, gdje se pojavio, moramo ga gledati po mogućnosti oslabiti i otrovnu tvorinu što prije izlučiti. Jednako moramo nastojati, da po mogućnosti zapriečimo, odnosno umanjimo, priticanje krvi na bolno mjesto.

Tko ima vrbanac na nogi, učinit će najbolje, uzme li kratki omot. Ovaj zapriečuje put do mjesta vrbanca, a krv samo umjereno pritiče. Poslie kratkoga omota može bolestnik omotati nogu povrh vrbanca prema tielu (omot nogu). Proti vrbancu možemo i neposredno postupati. To biva, ako vrlo mekanu, izrabljenu, platnenu krpu umočimo u toplu vodu, s njom pokrijemo upaljeno mjesto te ovu vlaźnu krpu premotamo suhom krpom ili vunom. Ovaj oblog raztvara te izlučuje.

Ako tko dobije vrbanac na ruci, to može i opet kratkim omotom odvući navalu krvi prama gore. Onda neka zaogrne šal te ga češće ponavlja i to prema jakosti vrućine. Ne može se prigo-

varati bude li bolestnik proti vrbancu na ruci i direktno radio (kako je spomenuto gore kod vrbanca na noguh).

Pojavi li se vrbanac na glavi, to će gornji oblog jako krv odvadjati dolje, doćim će omot vrata brzo umanjiti tvorinu od vrbanca. Pošto smo te uporabe nekoliko puta upotriebili, možemo neposredno djelovati na mjesto vrbanca, no u početku s toplom vodom a kašnje, kad je već veći dio bolestne tvorine izlučen, (što pokazuje jenjanje rumenila i otekline), možemo upotrebljavati i mrzlu vodu. Uporabe prave se obično kao platneni oblozi ili omoti, u potonjem slučaju kao omoti za glavu.

Hrbtenica. (Rückgrat).

Kod ozleda hrbteniee preporučio bih ove uporabe: Uzmi tri puta na tjedan španjolsku kabanicu; tri puta na tjedan pola-kupelj sa pranjem gornjega diela tiela, a dva puta na tjedan gornje i dolnje polievanje. Ovo nastavljaj točno kroz više tjedana Sav organizam mora ojačati i popraviti se, a nedostatci, što su poticali od ozledjenoga i bolujućega m esta, izgubiti će se malo po malo jedan za drugim. I sam ozliedjeni kralježak u hrbtenici popravit će se i ukostiti baš kako zacieljuje bolno mjesto kod kostoloma. Velim još jedanput: ako je jedan dio tiela težko bolestan, boluje i cielo tielo. Cieli organizam učestvuje u boli svakoga diela ili dielka samo. Baci kamen u vodu i sva će se površina vode uzgibati, što dokazuju valovni kolobari. Kamen je onaj ozliedjeni kralježak. Kolobari su boli, što se protežu po svem tielu.

Ovo su izvrstna uporišta za ljećitbu. Prema tomu je nuždno, da kod liečenja vazda djelujemo na cielo tielo, da ono ojača i da zdravi dielovi tiela podupiru bolestne i slabe, t. j. da ih njeguju i tješe; svi ti organi stoje u medjusobnom tiesnom savezu. Oni su najbliži članovi stanovite porodice, kojim je dobro i udobno tek onda, kad živu u složnoj i mirnoj zajednici.

Srdobolja ili griža. (Ruhr).

Srdobolja je sestra kolere. Obadvie su posve slične. Ova bolest započimlje redovito sa užasnimi grčevi u trbuhu i sa jakom lijavicom. Uz ostalo odtiče iz čovjeka i mogo krvi.

Najbrže ćeš izliečiti grižu, ako smotaš krpu u dvoje te ju umoćiš u jako vruću vodu sa ocetom i taj oblog privežeš na trbuh. Upravo napadno djeluje za unutarnju porabu zdjelica izvadka od brusnica (Heidelbeergeist), koju svatko vrlo lako može sam načiniti i koja ne smije manjkati u nikojoj ma i najmanjoj kućnoj ljekarni. Dva puta na dan ulij dvie žlice toga izvadka u vruću vodu; napitak će ti izvrstno ići u tek. Ne će li se

sanje već drugoga dana znatno popraviti, treba da oblog na trbuh opetujemo te opet uzmemo izvadak od brusnica.

Ludilo od pijanstva. (Säuferwahnsinn).

Poznajem čovjeka, koji je od prekomjernoga uživanja piva zapao u ludilo, te je svatko opažao, da s njim nije više pravo. Uz to se je taj nesretnik osobito mnogo tužio na reumatičke boli, grčeve i čestu glavobolju. Premda je pijanstvo neizmjerno težko izliečiti, imao je jadni bolestnik ipak dobru volju i htio je sve moguće žrtvovati, da se rieši svoje sramotne nevolje.

Za sama tri tjedna ozdravio je bolestnik, pošto se je liečio ovimi uporabami: Svaki dan uzeo je dvie ili tri uporabe i to ovim redom, Prvi dan: a) gornje polievanje i polievanje koljena, b) stajanje u vodi, hodanje po vodi te namakanje rukuh i ramena u vodi, polievanje ledja. Drugi dan: a) kupelj na polak, b) gornje polievanje i polievanje koljena. Treći dan: a) mala kupelj, b) gornje polievanje. Četvrti dan: a) pola-kupelj, b) podpuna kupelj. Ovako je nastavljano liečenje do podpunoga ozdravljenja. Bolest je jenjala, vanjština bolestnikova znatno se je popravila, pojavio se je tek, a stvastvena hlepnja za pićem sasvim je popustila. Mora se osobito naglasiti, da su se za liečenja na pojedinih mjestih bolestnikova tiela pojavili razni osipi, koji su izlučivali razne otrovne tvorine.

Škrlet. (Scharlachgfeber).

Škrlet se pojavljuje najviše dva puta na godinu te vrlo često traži mnogobrojne žrtve. Obično spopada djecu, no ne štedi ni odraslih ljudi. Znakovi prije nastupa škrleta očituju se glavoboljom, tištanjem u želudcu i na prsih, umornosti, te izmjeničnom zebnjom i toplinom. Kako mnogo djece unižta ta bolest, a tako ju je lako izliečiti vodom! Već za dva dana nije bolest više opasna; kod odraslih ide liečenje malo sporije. Škrlet se može na dva načina vrlo lako izliečiti. Pojavi li se kod djeteta, bilo ono još posve maleno ili polazi već u školu, svi znakovi škrletne groznice, zamoči košulju u vruću vodu, koju si nešto malo soli sasuo, izciedi ju, da ne će prokapljivati i obuci ju djetetu, koje mora ležati u postelji. Onda zamotaj diete dobro sa pokrivačem, da do vlažne košulje ne dolazi rak i ostavi, da diete tako jedan sat leži. Onda mu svuci košulju. Sad ćeš viditi, da je čitavo tielo djeteta osuto škrletnim osipom. Bude li vrućina prevelika, operi diete posvema, ali brzo i položi ga natrag u postelju.

U težkih slučajevih, gdje se vrućina poveća, te bolestnika spopada tjeskoba, možeš mu vlažnu košulju obući na dan 2—3 put, redje po četiri put na dan. Radi se samo o vrućini te jakosti groznice.

Jenjava li vrućina i groznica, to se može produljiti ono medjuvrieme izmedju oblačenja i ponovnoga zamakanja košulje. No valj m da se kod tih daljnih uporaba imade vazda upotrebljiv t m mrzla voda (sa sirćetom). K tomu valja da budeš što brižniji kod omatanja i pokrivanja bolestnika; bolestnika valja dobro pokriti, no ne previše. Pošto si uklonio vlažnu košulju, obuci djetetu čistu košuljicu. Budeš li ovako postupao, nestati će škrleta za četiri, najviše za šest dana posvema.

Moram još nešto opaziti. Riedko kad ima bolestnik teka Diete ne valja nikad ponuditi hranom! (Kako osip provaljuje van, takav je i unutri). Žedja je u bolestnika obično vrlo silna. Voda ostaje uviek najbolji liek, da se ublaži žedja. U vodu možemo slobodno primiešati malo sladora pa i vina (crnoga ili bieloga). Seoska djeca piju najradje mlieko. I ovdje vriedi načelo: piti valja vrlo malo, ali za to češće. Ne mogu povjerovati, da bi diete, kod kojega ćemo ovako postupati, moglo umrieti.

Nesan. (Schlaflosigkeit).

Neki župnik patio je devet tjedana od nespavanja. Njegove sile propadale su danomice, a duh mu je bio sve to manje sposoban za mišljenje. Potlačenost, sumornost, plahost nastupiše mjesto prijašnje marljivosti te običajne radosti za stališke dužnosti.

Veliki napor i ogavne neprilike uzrujale su inače mirnoga svećenika, pa mu je i ćud zaokupila velika ogorčenost. Napori i brige zadaju boli. Nesretni svećenik nalazio se je neprestance kanoti u kakvoj žarkoj vrućici. Uzrujana krv htjela je uteći kao progonjena srna. Krv je umirena parenjem glave, španjolskom kabanicom, gornjim polievanjem i polievanjem koljena, parenjem nogu, kratkim omotom, gornjim i dolnjim oblogom; sve te uporabe upotrebljivane su kroz dvanaest dana, svaki dan po dvie, češće i tri; trećega dana spavao je župnik tri sata. Nesan, taj dosadni progonitelj mnogih ljudi, koji čitav dan naporno rade glavom može poticati iz više uzroka. Prije svega mogu ga prouzročiti poremećenja u kolanju krvi, potlačena i manjkava traanspiracija, plinovi, koji muče želudac i trbuh itd.

Nespavanje muči većinom one ljude, koji po čitave dane umno rade, a u tom se prenapinju.

Seljaci znadu često govoriti: topla kupelj za noge zatvara oči, ako čovjek ne može od umornosti i napora zaspati. Tko se je umorio duševnim naporom, tomu će toplo pranje nogu jedva pomoći do sna. Onomu, koji ne može spavati od potonjega uzroka, pa svim onim, koji ne mogu zaspati sbog šuljeva, zasjelih plinova i drugih boli u trbuhu,

savjetujem, da uzmu u jednoj noći jednu ili dvie mrzle male kupelji, svaku od 1 ili 2 časaka.

Posljedni razlog nespavanja može biti i nejednaka toplina tiela, poticala ta od kojih mu drago uzroka. U glavi i na prsih imademo previše krvi, odatle nastaje vrućina; premalo je krvi u krajnih udovih odatle slabokrvnost, hladne ruke i noge. Kako se tomu zlu može pomoći, rečeno je već na raznih mjestih.

Ne savjetuj nikomu, da se laća umjetnih omamljujućih liekova za spavanje.

Te liekove smatram nenaravnimi, a što je ne naravno, ne može nikad pruditi naravi.

Kap. (Schlaganfall).

Parenje glave sa kašnjim polievanjem djelovat će u gornjih dielovih tiela raztvarajući, parenje nogu djelovat će tako u dolnjem dielu tiela. Bolestnik neka poslie toga uzme toplu kupelj izmjenično s mrzlom kupelji ili s mrzlim pranjem. I ova će uporaba djelovati da će raztvarati te smanjiti navalu krvi prama moždjanom. Ako si uklonio te otvrdine te uredio kolanje krvi, tad maži cieli stroj krepkom hranjivom hranom — samo ne previše na jedan put. Treba ipak da se brižno uklanjaš svega, što razdražuje, kao što su jaka vina, žestoka pića, mirodije itd. Jednako je nuždno, da se bolestnik brižno kloni i duševnoga razdraživanja (napor, uzrujanje.)

Nekomu gospodinu pala je kap, te mu je posve omrtvila jedna ruka, jedna noga i ciela jedna strana. Hladnu ruku i hladnu nogu prali su bolestniku krepko mrzlom vodom; dvie tople kupelji za noge sa čestim pranjem nogu, četiri pranja gornjega tiela bile su uporabe drugoga dana. Već treći dan moglo se je opaziti, da se u obih obnemoglih udovih pojavljuje čuvstvo života. To je osokolilo njegovu okolinu. Tielu, koji se nije moglo ni micati, težkom smo mukom četvrti dan ovili jedan dolnji omot za jedan sat i metnusmo polumrtve noge dva puta u toplu kupelj za noge sa pepelom i solju. Ovako se je činilo 14 dana. Iza četrnaest dana podupirao nas je sam bolestnik svojom zdravom rukom, koju je mogao upotrebjjivati te zdravom nogom, pak nam je radostno pokazivao, kako i omrtvilu ruku može već malko micati. Sad su sliedila podpuna pranja izmjenice sa parenjem glave i parenjem nogu i to svakoga tjedna po jedno parenje i svaki dan po jedno pranje gornjega i dolnjega tiela. Ovako se je nastavljalo kroz tri tjedna. Nova snaga vratila se je u oboreno deblo, tek je bivao bolji. Tople kupelji, izmjenice s mrzlimi, svakoga tjedna po jedna, svakoga tjedna jedno parenje glave, jedno parenje nogu i tri pola-kupelji sa pranjem gornjega tiela zapremiše daljna tri tjedna. Liečenje zaključeno bi s gornjim i dolnjim po-

lievenjem izmjenice sa španjolskom kabanicom. Naravno, bio je to dugotrajan težak i vrlo naporan posao, nu dotični gospodin, bio je svećenik, oporavio se je domala tako, da je mogao svaki dan čitati svetu misu, da je mogao pohadjati bolestnike, uredovati i obavljati nuždne pisarske poslove. Jedino, što nije više mogao steći, bilo je propoviedanje. Jezik mu je previše trpio te je samo s velikim naporom mogao da izgovori po gdjekoju rieč.

Obćenita jedna opazka mogla bi možda gdjekomu danas sutra koristiti. Pane li komu kap te poslie kapi nastupi djelomična uzma (omrtvilost, Lähmuug), neka se odmah i bezodvlačno preduzme čvrsto mrzlo pranje ledja, prsi i trbuha, i to danomice 2, 3—4 put. U vodu možeš metnuti malko soli ili oceta. Jednako treba prati noge i ruke, da se krv svestrano i jednolično podieli te tjelesna toplina posvuda bude jednaka. Sva pranja (na to ne mogu dosta upozorivati) neka se obavljaju tako brzo, kako je samo moguće; no nijedno da ne traje dulje od jednog časka.

Ako je uzma samo neznatna to oblestnik može sjediti, to će biti najbolje, bude li si najprije pario glavu kroz 20 minuta, a poslie toga si čvrsto oprao gornji dio tiela mrzlom vodom. Poslie 4—6 ura neka sliedi druga uporaba: parenje nogu, takodjer kroz 20 minuta sa sliedećim pranjem ili doljnim polievanjem.

Osobito u početku treba se kloniti cielih omota; naravna toplina je preslaba i ne može se nadoknaditi. Poznat mi je slučaj, gdje je liečnik htio bolestnika spasit te izliečiti s omoti. Prvi omot dobro je činio. Poslie drugoga omota ostao je bolestnik hladan, i cielo mu je tielo pomodrilo. Tek pomnožanjem topline moglo se je tielo nešta malo oporaviti.

Sluzna groznica. (Schleimfieber).

Kad bih smio katar prispodobiti s malim djetetom to bi sluzna groznica bila poodraslo diete. Slu na groznica nastaje redovito od katara, a od obojega može se izliečz sve zlo, kako je kazano već na drugom mjestu. Zato je liečenje jednoga i drugoga zla, naime katara kao i sluzne groznice, jednako t. j. proti obim bolestim upotrebljuju se iste uporabe. Tko želi katar brzo i lako izliečiti, neka legne u postelju, neka sam pere svaki sat prsa i trbuh, a ledja mu može i tko drugi oprati. Tri do četiri takva pranja tečajem jedne noći izliečit će tek počimajući katar. Napreduje li katar, t. j. ako se upaljuju pojedine česti u vratu, glavi, u prsih, dobivamo izrazitu sluznu groznicu, koja prema tomu nije ništa drugo nego katar, koji muči cielo tielo. Uz to ostaju ona mjesta, kod kojih je katar započeo, bilo to sad grlo ili prsa, do podpunoga izliečenja katara najćutljivija.

Znojenje.

Najbolje će biti, pa je i najsigurnije, zamotamo li obadvie noge u krpe, koje su umočene u uvarinu od trina ili u uvarinu od omorikovih grančica. Ovi omoti upijaju gnjile sokove, a obadvie biljke djeluju u isti par ljekovito i kriepeć. Unutar 10 dana treba uzeti 5—6 takvih omota; kašnje kroz 14 dana svaki dan jednu toplu kupelj za noge (koja dosiže do listova) od 10 časaka sa trokratnom promjenom i svagda da se završi mrzlim pranjem (koje ne smije trajati više od jednoga časka). Napokon će biti dovoljno uzeti svakoga tjedna po jedan omot za noge, kako je gore opisano ili jednu ovakovu toplu kupelj za noge. Poslie utaloženoga parenja nogu neće škoditi, ako se bolestnik pokadšto bosonog prošeće četvrt ure po vlažnoj travi. Tko to ne može, taj neka prije spavanja hoda bosonog amo tamo nekoliko minuta po svojoj sobi. Ne bi nitko vjerovao, kako je koristno, kako osvježuje, i jaća i otvrdjuje svježi zrak bose noge, koje smo na neko vrieme riešili vunenih natičaka te im priuštili zlatnu slobodu, Probatum est t. j. treba samo pokušati, pak ćemo se osvjedočiti!

Nezdravo znojenje tiela.

Tko dobije takvu nepriličnu bolest, što ima da čini? Neka tri puta na tjedan obuće španjolsku kabanicu, odgovorit ću mu ja. Ako ti zvanične dužnosti ne dopuštaju, da ju uzmeš po danu, a ti se zaogrni s njom u večer, kad ideš spavati, kao sa spavaćom košuljom i to za $1^1/_2$—2 sata. Svakoga tjedna operi se 2—3 put, pak ako ne možeš spavati, operi se 2—3 put noćju iz postelje. Budeš li baš uznojen, to se peri dvostruko čvrsto, ali brzo, vrati se brzo natrag u postelju, a da se nisi prije otro, nego se samo dobro pokrij; no postelja neka ti po mogućnosti ne bude u posve mrzloj sobi. Pamti dobro: sa španjolskom kabanicom moraš odpočeti uporabe. Kad ćeš prokušati njezino izvrstno djelovanje, nećeš već iz zahvalnosti, što će ti samo biti od koristi, — propustiti da ju svakoga tjedna ne obućeš barem po jedan put i to na $1^1/_2$—2 časaka. Takodjer jednokratno podpuno pranje na tjedan, koje ćeš nadodati k drugim uporabam, ne smije te plašiti od porabe vode. Mogao bih nabrojiti svu silu ljudi, koji su poslie nadvladane presude »da bi čovjek takvom uporabom sebi samo škoditi mogao«, od velikih plašivica pred vodom postali isto tako odlučni njezini prijatelji. Kako se opire raznaženo psetance, kako cvili i laje, kad ga hoću da bacim u mrzlu vodu! Koliko sam vidio već takvih junaka! Pa ipak, koliko e od onih, koji su prije bili protivnici vode, postalo malo po malo izvrstnih i spretnih plivača!

Obilno i lako znojenje.

Ima ljudi, koji se jako lako i obilato znoje kod svakoga i najmanjega napora te se tako reći kupaju u znoju. Ti ljudi, ne računajuć umornost i slabost, osobito su izvrženi katarom, nahladam upalam itd.

Jednom od takvih bolestnika savjetovao sam, neka si napuni kupatilo mrzlom vodom. Kad dodje sav uznojen kući neka se brzo svuče i sjedne u kupatilo po prilici tako, da mu tielo bude do želudca u vodi, gornje tielo neka brzo i čvrsto opere; ciela kupelj i pranje neka traje najviše jednu minutu. Brzo, a da se ne otare, neka obuče svoje haljine te se po sobi šeće barem $^1/_4$ ure.

Sve te prilike imadu većinom svoj koren u neznatnoj indispoziciji, u neredu tiela. To su mahovine i nametnici na mlohavoj kolibici tvoje duše. Nisu doduše opasni, ali dodijavaju; oni otimlju radost, veselost, unutarnje zadovoljstvo. Neki mogu s vremenom škoditi tielu i duši te gdjekomu omraziti život. Jedina uporaba, kako ju je upotrebljivao gore spomenuti bolestnik često je dovoljna, da čovjeku povrati veselje i zadovoljstvo. Mnogomu sa ova opazka čini neumjestnom. To mi je sve jedno, ona će ipak ostati neoborivom istinom.

Ovdje moram još jedno opaziti. Jedva se čega ljudi više boje, nego poći u mrzlu kupelj, kad su posve uznojeni. To mnienje možda da potiče odatle, što takovi, koji su uznojeni, dodju iznenada u mrzlinu ili se izlažu svježemu zraku, naročito propuhu ili su se sličnim postupkom možda već temeljito bili pokvarili. Sve ću to drage volje dopustitl. Ovdje kao i u mnogih drugih slučajevih u životu, ne radi se u prvom redu »što« se upotrebljuje, već o tome, »kako« se što upotrebljuje, t. j. u ovom slučaju, kako ljudi upotrebljuju vodu. Moja su načela, koja sam trajnim izkustvom stekao, ova:

a) Tko je mokar od znoja, kiše, itd. ne smije se izlagati studeni ili propuhu; to bi mu se ljuto osvetilo.

b) Komu je studeno te drhće, neka za boga ne ide u mrzlu vodu.

c) Tko je pokisao na kiši itd., neka se po mogućnosti što brže presvuče.

d) Tko se pako znoji bilo to uslied bolesti, bilo uslied hodanja ili rada, smije se vrlo kratko okupati u mrzloj vodi ili s mrzlom vodom podpuno oprati (kako je točno opisano u prvom dielu); no taj mora ujedno (a da se ne otare) brzo obući suhu odjeću te se kretati sve dotle, dok se i tielo ne posuši. Ove opazke neka umire i najžešćega, najvatrenijega sangvinika!

Vrtoglavica. (Schwindel).

Neki gospodin patio je od vrtoglavice, te je uslied toga i slabo spavao.

Kroz tri tjedna hodao je mnogo bosonog (po travi, po vlažnom kamenju te po vodi do koljena,) u početku je upotrebljivao svaki dan dva puta polievanje odozgor, a jedan put polievauje koljena, kašnje kupelji na polak te kupelji u znoju.

Vrtoglavica lieči se ovako: Prvi dan: Operi u jutro gornje tielo s vodom i sirćetom, a poslie toga polievaj koljena; u večer okupaj noge u toploj vodi, u kojoj treba da je pepela i soli; kuhaj ih kroz 15 časaka. Drugi dan: U jutro opet gornje polievanje s jednom kantom vode odmah za tim hodaj po vlažnom kamenju (pet časaka); poslie podne: Mrzla mala kupelj 1 časak. Treći dan: U jutro hodaj po vodi dva časka. Odmah poslie toga namoči ramena u mrzloj vodi. Poslie podne: jedno gornje polievanje, prema večeri mala kupelj. Četvrti dan: U jutro hodaj po vodi do koljena (tri časaka) odmah zatim namoći ramena u mrzloj vodi dva časaka. Poslie podne: Polievaj ledja. Peti dan: U jutro polievaj jedan put ledja, poslie podne uzmi pola-kupelj. Ove potonje jače uporabe nastavljane su kroz dulje vrieme. Vrtoglavice nestalo je sasvim, stolica se je popravila, hrdjavi plinovi izčeznuše, sveopća tjelesna toplina popravila se je i cieli stroj došao je opet u red. Dotični bolestnik, koji je ovako liečen, bio je starac; poslie liečenja vratila mu se mladenačka svježost i veselost.

Ili: Prvi dan neka bolestnik uzme omot od prsi pa sve do dolje, umočiv prije ponjavu u vrućn vodu, u kojoj su se kuhale trine od siena. Omot treba pridržati $1^1/_2$ ure. Poslie podne: Operi tielo vrućom vodom i sirćetom. Drugi dan: U jutro treba da bolestnik pari noge 20 časaka, odmah poslie toga neka se dade brzo polijati mrzlom vodom. Poslie podne neka se podpuno opere kao i prvoga dana. Treći dan: Parenje glave (20 časaka), odmah zatim gornje polievanje i polievanje koljena. Od toga vremena valja više liečiti skroz mrzlom vodom i to izmjenice gornje polievanje i polievanje koljena prije podne. Dva sata poslie toga neka bolestnik hoda bosonog po vodi i neka namoči ramena u mrzloj vodi. Poslie podne: samo gornje polievanje. Ovako valja nastavljati po prilici kroz šest dana pa će biti dovoljno, bude li bolestnik jedan ili dva puta u tjednu ustao noćju iz postelje, podpuno se oprao pa opet brzo legao u postelju. Kašnje neće biti ništa više nuždno, van da bolestnik dva puta na tjedan hoda bosonog po mrzloj vodi i da ramena namoči u vodi. Svakoga tjedna može uzeti jednu kupelj sjedećke, ova može biti i topla. Za unutarnju porabu čaj od komorača, tučje trave i žalfije.

Sušica. (Schwindsucht).

Kako zmija sakrivena u travi ili smotana u klupko vreba na plien, tako je često i sušica sakrivena u tielu te se nenadano pojavi. Početak joj je gnjiloća, koja nastaje na gdjekomu mjestu tiela i koja sve to dalje siže svojom gnjilućom, hvatajuć se pojedinih organa. To može nastati u prsih, na plućima, na porebrici, u trbuhu, u crievih te na bubrezih, u vratu, u dušniku ili na jabučici itd., može se dakle uhvatiti najplemenitijih i najvažnijih organa. Na svakom mjestu, na kojem se je pojavila gnjiloća, nastupaju do mala i poremećenja u kolanju krvi, u samoj krvi te u sokovih. Čovjeku, koga se uhvati ta bolest, tako je kao i stablu, na kojem lišće počima venuti i odpadati u nevrieme. Njegove životne žile ne daju više životni sok. Stablo se ne hrani više pravo: odatle sahnuće i umiranje. Tuj ne pomaže više ni sunce, ni svježi zrak. Isto možemo reći i o jektikavih. Krv, taj životni sok, propada, bolestnik propada i utrne na posljedku kao svjetlo, nesposobno za život.

Ako se je jektika već duboko uvriežila te već razorila koji ogran u tielu, tad je čovjek izgubljen. Ako se je pako tek primila ovoga ili onoga organa, može se s vodom vrlo lako započeti liečenje. Kod takvih je bolestnika najžalostnije, što su prvi znakovi redovito vrlo neznatni. Bolestnik kašljuca samo, a taj mu kašalj ni ne zadaje osobitih boli. On ni ne izbacuje ili tek vrlo riedko. Bude li kašalj od časa do časa jači, tješi se bolestnik, da to neće biti ništa van blagi katar, od kakvoga je češće već patio i koji će već prestati. I onda, kad tielo bude uvehlije, kad jektive ćuti, da mu sila ponestaje, on još uviek nadje izprike. Katar traje sad nešto malo dulje, a on uza sve to može vršiti svoje zvanične poslove. Obično su takovi bolestnici u tom stjepenu bolesti već više prepatili nego sami misle. Tvorenje krvi umanjilo se je sokovi se umanjiše, bolestna mjesta razširiše se sve to više. Traži li bolestnik sad pomoći, to je za cielo već prekasno i sve, što upotrebljuje i uzima, upotrebljuje samo za to, da si prikrati život. Sve to opažam, da opomenem one, koji mniju, da je ovakovo stanje puki »katar«, da ne zanemari i te katare. U onih slučajevih, u kojih je jektika već daleko napredovala te postigla veći stupanj, ne pokušavam više ništa s vodom činiti (to odmah na početku kažem svakomu bolestniku). Narav bo u takvih slučajevih ne može više podnieti borbu sa svježom vodom. To bi bilo isto tako ludo, kao kad bi koji slabić započeo borbu sa jakim, krepkim čovjekom.

Napredovalu jektiku upoznajemo po tome, što bolestnik prilično često kašlje, a s kašljem mnogo izbacuje; nadalje diše bolestnik vrlo težko, tek je popustio itd. No tako dugo dok pljuvotine plivaju još po površini vode (takav pokus možemo učiniti sami)

ne moramo svaku nadu izgubiti. Pada li pljuvotina na dno vode, onda je u najviše slučajeva svaka nada izgubljena, svaka pomoć suvišna.

Naprotiv tvrdim, a mogao bi za to navesti cieli red primjera, da se kod početne jektike može s vodom najprije i najsigurnije pomoći. Voda osvježuje i oživljuje uvehlo tielo, djeluje kao ulje koje nalievamo u točke stroja; voda pospješuje živo. kolanje krvi i budi u obnemoglom, usnulom organiznu novi život

Ona stresa, kao sito makova zrnca, gnjijuće sokove te ih izlučuje. Treba medjutim dobro paziti: ne valja nikad upotrebljivati onih uporaba, koje jako raztvaraju i jako izlučuju. Treba u prvom redu ići za tim, da organizam ojača, kako bi oporavljena narav sama podpomagala izlučenje hrdjavih sokova. Prije svega valja da budemo oprezni da naravnu toplinu ne oslabimo ne izcrpimo i posve ne izšišemo. To bi značilo podpomagati bolest u njezinoj razorbi. Samo najkraće uporabe valja ovdje upotrebljivati; one imadu, kako je rečeno, podbadati, jačati oživljivati. Ne bih se usudio upotriebiti neke podpune uporabe, koje se protežu na cielo tielo, ako znakovi odaju daljni napredak sušice.

Ako je bolest u gornjem dielu tiela, to je gornje polievanje izvrstna uporaba, ako ju spojimo sa polievanjem koljena; potonje ne smije trajati dulje od $^1/_2$ časaka. U povoljnije doba godine ne može nikoja uporaba u djelovanju nadkriliti hodanje bosih nogu po vlažnoj travi. To uajjače kriepi tielo a ne treba se nikad bojati, da ćemo u kojem mu drago obziru škoditi.

Dobro je i hodanje po mokrom kamenju. Ono odvodi krv prema dolje i pospješuje brže kolanje krvi, a time naročiti stvaranje krvi.

Reći mi, je ovdje još dvie tri io hrani za takve bolestnike, kojim se više nego ikomu drugomu gudi stari pripjev: »jedite i pijte samo dobro i obilno.« Najjednostavnija hrana je i najbolja. Ne valja uživati odviše mirodija i začinjenih jela, odviše slanih, kao ni odviše kiselih; najbolja je ona hrana, koju najlaglje podnosi diete i uz koju najbolje napreduje, kad raste. Ne mogu premučati svoje izkustvo. Za mene je uviek bio najsigurniji, a često i jedini pravi znak, da se je dotičnika uhvatila sušica, ako je bolestnik rado jeo slano jelo, ako je solio kruh i meso, ako je popašan bio za kiselim i paprenim. Mlieko je izvrstna hrana. koju nada sve preporučujem, ali nikad samo mlieko, jer bi bolestniku prebrzo dodijelo. Preporučit im se mogu i juhe za okrepu, ali takodjer izmjenice, makar da se ova ili ona juha bolestniku osobito mili. Vriedno je, da ne spominjem tek na zadnjem mjestu, vrlo jednostavnu gradjansku tjesteninu bez ikakva zamršena, umjetna pripravljanja. Najravnije piće, koje čovjeku najteže dodija, ostat će vazda voda; možemo

ju malo s vinom miešati. I mlieko, stinuto mlieko dobra je hrana. Za pivo i vino ne jamčim. Još da nešto napomenem ovdje. U većih i najvećih stepenih te bolesti nastupaju jače groznice sa jakim znojem, a poslie njih drhturenje i studen. Uspješno ne može se ništa proti tomu upotriebiti. Bolestniku medjutim malo će odlanuti, ako mu poslie znojenja čvrsto ali brzo operemo mrzlom vodom ledja, prsa i trbuh

Mili čitatelju, ti želiš doznati napokon kako sam ja upotrebljivao vodu? Kako se mladi pastir često nadje na kiši te izdrži mnogu i mnogu pljuštavicu, čime samo otvrdne, tako je i moje gornje tielo moralo gdjekoji dan izdržati po dva polievanja (gornja polievanja). Izprva je padao trak vode samo $^1/_2$ časaka, kašnje vazda po jedan časak. Svaki dan morao sam poslie toga hodati bosonog po vlažnoj travi ili po vlažnom kamenju. Držeći se sveobćih predsuda, mislio sam i ja, da će mi to u svakom obziru škoditi. Doskora sam ocutio najveću udobnost te bih najvolio, da mi je uviek hodati bosonog. Primaće se i tako kasna jesen, a snjom dodje i snieg. Hodao sam jednu minutu po svježem sniegu. To je gdjekomu strašno ćuti. I mene je spopala neka strašna drhtavica, kad sam polagano svlačio natikače i cipele. Samo junački! sokolio sam se sam. Kad sam jednoć samo pokušao, bilo je već dobro. Osvjedočio sam se o izvrstnom djelovanju, kojemn se nisam nikad nadao. Na moju želju bilo mi je dozvoljeno, da to češće činim te mogn uvjeriti svakoga, tko se vode boji, da nikad u svom životu nisam ćutio takvu naravnu toplinu, kako poslie toga hodanja po sniegu. Od sniežne studeni žegle su me noge dvie, najviše tri časaka; zatim se razvija toplina, koja nas više ni nesjeća na snieg. Za nekoliko dana napredovao sam tako, da nisam samo jednu, nego 10 časaka pače $^1/_4$ sata po sniegu. Upravo hodanje po sniegu vanredno je pojačalo moje sile i ublažilo težko disanje. Kataru ni traga. Da mi je prije tko takva šta pripoviedao, smatrao bih to ludošću bedastoćom, pače podpunom propasti zdravlja, Ovako sam postupao 14 dana. Zatim je prestalo hodanje bosih nogu te preostade samo gornje i dolnje polievanje u jačem obliku, 1 – 2 put na dan. Za tri tjedna po prilici bio je organizam popravljen. Do podpunoga ojačanja minula su dalnja tri tjedna. Mjesto da putujem u Meran i tamo umrem, vratio sam se u svoj krasni zavičaj, da tuj izvršim svoje stališke dužnosti.

Nekoga gospodina, komu se je sušica pojavila u prsih i u grlu, liečio sam ovimi uporabami: 1. Svaki dan polievao sam mu dva puta koljena ili je morao hoditi bosonog po vodi. 2. Svako jutro i poslie podne jedno gornje polievanje. 3. Svaki dan dvie male zdjelice čaja od proseničaka (foenum graecum) 4. Svaki drugi dan po jedna mrzla mala kupelj jedan časak. Ovako sam postupao tri tjedna.

Gubitak glasa.

Glas je za uas ljude tako važan, da o njem moram nešto obširnije govoriti.

Dogadja se vrlo često u životu, da čovjek izgubi glas djelomice ili sasvim. Često se tomu ne zna za uzrok. Neki mogu još govoriti, nu govore premuklo, ali imade i mnogo takovih, koji ne mogu govoriti već svoje misli izrazuju perom ili olovkom.

Tako je i mene prije dvanaest godina posietjo neki svećenik, koji je dugo vremena morao sa sobom nositi olovku i papir, da napiše ono, što kani saobćiti komu. On nije bio sposoban, da vrši svoje svećeničko zvanje. Tražio je pomoći svagdje, kamo su mu god savjetovalii poći. Preporučivali su mu vodu za grglanje, magnetizovali ga, elektrizovali, stavljali mu rogove; 14 put palili mu vrat s lapisom i neki liečnik je izjavto, da više nikad neće moći govoriti. Lapis bo je već prouzročio toliko zla u njegovom vratu. Kad već ništa nije moglo pomoći i kad se već nijedan liečnik nije htio primiti liečenja, tu je pomogla mrzla voda i njoj pak Bogu imade taj svećenik zahvaliti, što je stekao svoj glas. Činilo se je, da je taj svećenik posve zdrav. Boja lica nije mu medjutim bila baš svježa, već boležljiva i mutna. U tieln nije ćutio nikakvih osobitih boli, mislio je, da mu ne fali ništa drugo, nego glas. Kako može organ govora postati nesposoban za govorenje, kad nije ozledjen, a čovjek ne ćuti uz to nikakve boli? Prevežem li komu preko usta krpu, on ne može govoriti, pak ipak nije mu organ govora bolestan. Bilo bi ludo, kad bih uzrok tomu negovorenju tražio u vratu. Ja moram skinuti ovu krpu, pa će ćovjek i opet progovoriti. Organi govora mogu posve biti zdravi, no razni plinovi, kano ti prevezivanje i podvezivanje istih, spriečava govorenje. Kakovi su to uplivi?

Teče li potočić po dolini pak mu objestni pastiri zatrpaju korito kamenjem, blatom i muljem zaustavljaju tok, biti će voda spriečena da pravilno teče; ona mora desno i lievo provaliti iz korita, tražiti posebne puteve i udubine, po kojih će dalje teči. Upravo je tako i sa čovječjim organizmom. Kad bi smo mogli zaviriti u to mnogotračno poriečje, opazili bismo, da se kolanju krvi stavljaju upravo takve zaprieke. Posljedice su otvrdine od krvi i natekline sluzne kože. Tko nije vidio već mrtvu kost na ruci ili na nozi? Pomislimo takve otekline u nutarnjosti tiela; kako tek moraju one da pritištu. Ne mora li u takvom slučaju onaj organ, na koji takve otvrdine pritištu, smalaksati u svojem djelovanju? Objesi na zvono, što no imade najčišći zvuk, kakve bisage, — sav će glas pokvariti. Tuj ne pomaže nikakvo paljenje, ni rezanje. No vratimo se k našemu gospodinu, koji nije mogao govoriti! Po prvom gornjem polievanju razpoznao sam silne otvrdine, gotovo već otekline. To su bili oni zločinci. koji su nebro-

jenimi verigami sapeli organe govorenja te ih tako spriečavali u govorenju. Čim se uklone, odrieše te mnogobrojne verige, organi će moći vršiti svoju dužnost. Otekline sam odstranio time, što sam upotrebljivao stvarajuće te izlučujuće uporabe vode. U prvom redu upotrebljivao sam parenje glave, koje izvrstno raztvara. Ono stvara znoj po cielom gornjem tielu. Hladno polievanje poslie parenja odplavit će ono, što se je raztvorilo te izlučilo, ujedno će ojačati narav. Pošto je bolestnik bio prilično krupan, a kod takovih ljudi navaljuje krv vrlo često prama gore, trebalo je prije svega, da se krv u svom toku navrne dolje, a to se postizava parenjem nogu i sa mrzlim polievanjem nogu poslie parenja. Ove dvie uporabe, koje u ovom slučaju spadaju skupa, valja upotriebiti, jedan put na tjedan, nu ako je bolestnik prilično krupan, možemo ih upotrebiti i dva puta na tjedan.

Druga uporaba, koja slično raztvara po svem tielu, jest španjolska kabanica. K tomu dolaze mrzle kupelji (1—2 ua tjedan, najviše jedan časak svaka) kupelji na polak t. j. (sve do prsih) sa krepkim pranjem gornjega tiela; jedno gornje i jedno dolnje polievanje mjesto kupelji koristi isto tako. Ove uporabe, upotrebljivane točno i spojene, s uredjenim načinom života, — boiestnik ne smije mnogo sjediti, valja da se mnogo kreće po vani, da obavlja omanje kućne poslove, — unapredile su zdravlje i popravile glas. Cieli stroj vratio se je u prijašnju, normalnu koletečinu, a kotačić koji je rukovodio glasom, stavio se je sam po sebi u gibanje, kad se je cieli stroj oporavio. Nije trebalo paliti, rezati, nije trebalo ni elektriciteta, ni magnetizma. Nitko ne bi bio vjerovao, da će taj svećenik ikad progovoriti. Za šest tjedna oporavio se je posvema, pa je njegov glas i danas još, nakon dvanaest godina, uviek zvučan i pun moći te ga svatko s radošću sluša.

Drugi neki bolestnik morao je preduzeti svakoga tjedna jedno parenje glave i jedno parenje nogu t. j. morao se je znojiti gore i dolje a poslie znojenja čvrsto polievati (gornje i doljnje polievanje). Da se nabrekli dielovi tiela stegnu mrzlinom kupao se je svakoga tjedna četiri puta u mrzloj vodi sve do prsi, ali tako na kratko kako je samo moguće bilo, nikad dulje od jednoga časaka. Uz to je krepko prao gornji dio tiela. K tomu je došla španjolska kabanica. Za četiri tjedna bila je dovoljna polovica tih uporaba t. j. svaki tjedan jedno gornje i jedno dolnje polievanje, jedna pola-kupelj sa pranjem gornjega diela tiela. Kašnje nije bolestnik smio naglo prestati sa uporabami, on je morao kroz dulje vremena upotrebljivati jednu od tih uporaba i to po redu, kako ih je upotrebljivao kod liečenja. Za to ga netreba naposeb bodriti i nagovarati.

I-ovaj bolestnik stekao je natrag glas, te mu je bio upravo tako krepak i zvučan, kao i prije bolesti. Bolest se nije nikad više vratila.

Od izliečenja pa do sad minulo je već punih dvanaest godina, a bolestnik se u to vrieme nije nikad potužio na kakvu zaprieku u govoru.

Pošalina. (Typhus).

Kako kod kozica provaljuju čirovi, tako se kod pošaline stvaraju čirovi unutri. Tako se prema sjedištu bolest zove pošalina glave ili pošalina trbuha. U nekih slučajevih bolesti nastaju doduše čirovi, ali se ne razviju, kako ima primjerice krvnih čirova, koji pokazuju neko vrieme malu upalu, a zatim ih ne stane. Ova vrst pošaline ima posebno ime, no jer se u puku vrlo slabo pojavljuje, to ju ovdje posve mimoilazim.

Što se tiče liečenja, valja imati na umu prije svega ovo troje:

Prvo, nikad ne smijemo dopustiti, da vručica previše maha otimlje, jer bi mogla inače užasno poharati tielo te svu snagu i sve sokove spaliti. Drugo, ima se gledati, da se čirovi, koji su već nastali, raztvore ili ako se još čirovi nisu razvili da predusretnemo njihovom razvitku; drugimi riečmi da se ona otrovna tvorina, koja izpunjuje ćirove, izluči iz tiela.

Treće da se ta otrovna tvorina po mogućnosti što prije iztisne iz tiela.

Nikakav liek neće u tu svrhu tako uspješno djelovati kao voda; ona razhladuje, raztvara te izpire.

Neki čovjek išao je na pogreb svoga brata, koji je od pošaline umro. Neopreznošću obukao je odielo pokojnikovo, pa je za nekoliko dana napala i njega pošalina i to u vrlo znatnom stupnju. Silna je bila vrućina. još veća i silnija tjeskoba. Uz postelju staviše bolestniku brzo kupatilo. Čim je oćutio silnn vrućinu i tjeskobu, sašao je bolestnik u kupatilo, i kupao se u mrzloj vodl najviše jedan časak. On je sjeo tako u kupatilo, da mu je voda sizala do želudca od prilike, oprao je brzo hrapavim ručnikom, zamočenim u mrzlu vodu, gornje tielo, obukao je brzo, a da se ne otare prije, svježu košulju i i legao je brzo natrag u toplu postelju. Ćutio se je, kao da je preporodjen. Ovako se je kupao tri dana, a svaki dan 3, 5—6 puta. U tu svrhu nije trebao nikakvog sata. Groznična vručina bila mu je u tom slučaju onaj sat, koji ga je opominjao, da valja poći u kupelj. Prvi dan morao se je šest puta okupati, drugi dan tri puta, a na posljedku samo jedan put. Za pet dana nestalo je svake pogibelji. Sad se je medjutim uhvatila pošalina i žene ozdravljajućega. I ona se je kupala kao i njezin muž, pače u istoj kadi. Za nekoliko dana izliečila se je i ona.

Oba bolestnika pila su samo vodu, pokadšto i kiselo mlieka. Jeli nisu upravo ništa, dok se nije prenuo tek. Kad se je

taj pojavio. Je li su ti bolestni seljaci juhu od kruha, mliečnu juhu, prežganu juhu. Za nekoliko dana mogli su se povratiti običnoj hrani.

Onim bolestnikom, koji se kod prvoga kupanja plaše mrzle vode te bi lako mogli odustati od toga liečenja, dopuštam vrlo rado, da vodu malo ublaže mlakom vodom, i to samo s toga jedinoga razloga. Uviek će medjutim biti najsvježa voda ujedno i najbolja proti pošalini. Vodu možeš uzeti iz zdenca, iz potoka i i iz vrela.

Mogao bih navesti više nego desetak slučajeva, u kojih su bolestnici različito liečeni, napokon tako oslabili, što se tiče krvi i sokova, da se nisu više ni oporaviti mogli.

Ovakovi previše oslabljelim rekonvalescentom od pošaline preporučujem obično, da piju 3—4 put na dan po jednu malu čašku čaja od pelina. Budu li tako činili, doskora će im se popraviti želudačni sokovi; poslie toga neka svaki dan 3—4 put čvrsto operu ledja, prsa i trbuh s mrzlom vodom i sirćetom.

Naravno, za ovakovo liečenje nuždna je velika odlučnost, naročito, spada li bolestnik u tako zvane prosvietljene krugove. Nježnim dušam, koje će se odmah onesviestiti, kad čuju o tom »užasnom liečenju«, savjetujem, da uzmu spužvu, koju neka namoče u mrzlu vodn te njom operu prsa i trbuh, kako svako jutro peru lice i ruke. Budu li to samo jedan put na dan činili, oćutit će doskora blagotvorno djelovanje, te će s pouzdanjem i više srčanosti prati i ledja i ostale dielove tiela, a ne samo prsa i trbuh.

Komu je i to pretežko, prejako i naporno, taj neka čini što zna. Posliedice će uviek sam morati podnašati.

Velika bojazan zaokupljuje nadstojnika kojega zavoda, ako se u zavodu ili na učilištn pojavi takva priliepčiva bolest. Mogu uztvrditi, a da ni najmanje ne pretjerujem, ako u jednoj spavaonici leži desetero djece i od njih jedno dobije pošaljnu, ja sam siguran, da ostala, djeca neće dobiti pošaline, bude li se taj jedan bolestnik liečio vodom. Bolest se prenaša ponajviše uslied nezdravoga izparivanja tiela. Po našoj metodi ubijaju vlažne ponjave te nezdrave tvorine te ugušuju u klici priljepčive tvorine. Budemo li neprestance mienjali svježi zrak, ne moramo se osobito bojati disanja bolestnikova. Razumije se samo po sebi, da valja ekskremente takvih bolestnika ukloniti što je moguće prije, a po mogućnosti izbaciti ih na odstranjeno mjesto.

Posliedice pošaline.

Prve uporabe vode moraju naravno imati značaj raztvaranja te naročito djelovati na glavu i noge. Uz to mora se djelovati i na raztvaranje u nutri. I okrepljujuće oporabe

možemo pokadšto upotrebljivati. Uporabe bile su po redu od prilike ovakove: parenje glave, 20 časaka, poslie toga gornje ili dolnje polievanje, parenje nogu, opet gornje i dolnje polievanje, kratki omot, parenje glave, gornji i dolnji oblog, kratki omot, topla kupelj s jednom promjenom u mrzlu kupelj, parenje glave, gornji i dolnji oblog. Na svaki dan odpala je po jedna ili (prema stanju bolestnika) dvie uporabe Ovako se je postupalo 3—4 tjedna. Poslie toga sliedila su svakoga tjedna po dva podpuna pranja, najbolje noćju iz postelje, osim toga svakoga tjedna jedna kupelj na polak od 1 ili 2 minute. Izliečenje pospiešit će 2—3 razna čaja, koji e imadu izmjenice uzimati.

Ti čaji bili su smjesa od tučje trave, žalfije, ivanjčice, 3—4 put na tjedan po jednu zdjelicu; onda čaj od borovice, pak trputca (uzima se kao i prije spomenuti čaj).

Držim, da neće biti suvišno, spomenem li na ovom mjestu još dvoje. U našem slučaju radilo se ponajviše oko toga, da se uzpostavi što obilnija transpiracija, jer se po mnogih poremećenjih u tielu, po izkrivljenom licu te po nabuhloj, spužvastoj masti može jasno zaključiti na otvrdine i nabubrine, koje se djelomice i prema vani po kazuju, a djelomice u nutarnjosti sakrivene ostaju.

Kod tih uporaba naći ćemo parenje nogu samo 1 put parenje glave češće. Zašto to? Glava je bila nabuhla dočim su noge do zla boga omršavile. Za glavu se je parenje moglo bez pogibelji opetovati i tu je parenje imalo dosta radnje. Na noguh nije bilo što raditi, jer su i onako bile dosta mršave, a njihova izgubljena toplina morala se je drugimi sredstvi opet pribaviti. U takvih slučajevih ne valja sbijati šale sa parenji, koja iziskuju osobitu opreznost Ovakovi bolestnici, koji su oslabili poslie pošaline, imadu i bez toga samo jedan korak do tižike.

Zasluzivanje u trbuhu. (Unterleibsverschleimung).

Proti sluzu u trbuhu upotrebljuju se ove uporabe: 1. Svaki dan dva puta gornje polievanje i dvokratno polievanje koljena. 2. Svaki dan jedno polievanje ledja, a uz to valja 2—3 put na dan hodati po mrzloj vodi, često 1—2 ure na dan hodati po vlažnoj travi. Ako je ljeto, mogu se uporabe podvostručiti. U jednom slučaju mokrio je bolestnik vrlo obilno; naginjanje na bljuvanje prestalo je već drugi dan liečenja; boja lica promjenila se je, pak kao nova svježost povratio se je u lice novi život i nova srčanost u čitavi organizam. Za 14 dana izliečen bje bolestnik podpuno. Da nije bilo ljetno doba, moguće je, da bi liečenje trajalo još dalnjih 14 dana.

Opekline. (Verbrennungen).

Glavni zahtjevi i uvjeti za brzo i sigurno izlučenje opeklina jesu, da opekline čuvamo od pristupa zraka, da krpe za obloge vazda vlažne, da hladeću masu neprestance ponavljamo i da podržajemo veliku čistoću oko rane.

Kao domaći liek, za omanje opekline (to je osobito važno za kuharice i kuhače) upotrebljuje se naročito kiselo zelje ili njegova voda (rasol). Kiselo zelje uzmi svježe iz kade, stavi ga na opeklinu, a opeklinu priveži. U vodu od zelja valja da 3—4 put na dan namočiš krpu, koju moraš čvrsto svezati. Bude li čista zeljna voda prejaka (ako odviše peče i grije, kad ju staviš na opeklinu) možeš ju razrieditи svježom vodom. Neki više cieni korun, koji se u sitno sriba i meće na ranu, drngi opet upotrebljuju laneno ili drugo koje ulje, stave ga na krpi na ranu te s vatom zaštite od pristupa zraka, sva ta sredstva vrlo su dobra.

A lieči se i ovako: 1. čitava opeklina namaže se bijelanjkom i uljem što je moguće deblje, pa se priveže vlažnom krpom. Prvih dana mora se to po dvaput opetovati. 2. Sve opekline, sokovi i nečistoća izpiru se te izlučuju poparenimi trinami. Za liečenja nastaje više rana, da se te očiste te izluče, valja upotrebiti kuhani proseničak (foenum graecum).

Vidovica ili posunčina. (Veitstanz).

Kuhaj pol sata otavu s vodom, uzmi je prilično mnogo, da voda postane gusta, usipaj u vodu soli, zamoči u tu uvarinu hrapavu košulju, izciedi ju i obuci tako djetetu; zatim zamotaj diete brzo vunenim pokrivačem i ostavi ga, da u njem leži $1^1/_2$—2 sata. Ako spava, nek u tom omotu ostane dok se ne probudi, makar su već i dva sata prošla. Ovako čini dva puta na dan kroz osam dana.

Poslie toga obuci djetetu svakoga trećega dana samo još jedan put košulju na ovaj način. Budeš li kroz 14 dana tako postupao, ozdravit će diete. Svaki dan treba osim toga dati djetetu nekakve kapljice i to po 20 kapljica u vodi. (Te kapljice neka budu pelinove kapljice, pripravljene kako je u drugom dielu kod ljekova spomenuto).

Otrovanje krvi.

U nekom slučaju upotriebio je bolestnik svaki dan dva put ople kupelji za noge i to s poparenimi trinami od siena (trine neka ostanu u vodi), osim toga omotao je noge nekoliko put na dan, od prilike svakog drugog sata po jedan put, krpami koje su namočene bile u uvarinu od preslice (svakog sata morala se je krpa ponovno zamočiti). Pošto su se na tielu već opažali

znakovi otrovanja (hrdjava boja lica, pomanjkanje teka), pridošlo je gornjim djelomičnim uporabam još svaki dan jedno pranje gornjega tiela te jedan dolnji omot od $1^1/_2$ sata. Za nekoliko dana minula je za bolestnika svaka pogibelj, a za 10 dana posve je ozdravio. Pio je svaki dan dvie zdjelice čaja od pelina i žalfije (obadvie biljke smiešane skupa).

I svaki pomanji nedostatak na noguh iziskuje veliku oprezност. Kao preventivno sredstvo ne bi znao preporučiti nikoje bolje nego češće hodanje bosih nogu (u skrajnjem slučaju možemo to i u sobi činiti hodajuć prije spavanja kakvih 15—30 minuta bosih nogu) te više put mrzlo, za slabije ljude mlačno kupanje nogu. Čistoća i njegovanje nogu važno je poglavje u cielom zdravstvu čovječjega tiela.

Neki slučaj otrovanja krvi liečio sam ovako: Bolestnik je dobio tople kupelji u uvarini omorikovih grančica od 28—30°R., a poslie njih sliedilo je mrzlo ali brzo pranje, pak gornji i dolnji oblog, gornje i dolnje polievanje, dolnji omot zamočen u uvarinu od omorikovih grančica, svakoga dana po dvie uporabe u onom redu, koji je naveden gore. Uz to neka bolestnik mnogo hoda bosonog po rosnoj travi. Za unutarnju porabu dobro je djelovala svaki dan po jedna vršika noža kredene muke ili gašenoga kreča u $^1/_4$ litra vode razriedjena; to valja popiti na 2—4 maha; istodobno svaki dan 1—2 žlice finoga ulja, uz to jednostavna krepka domaća hrana. Voda je u ovom slučaju izvrstno djelovala.

Zapor. (Verstopfung).

Ima mnogo ljudi, koji vrlo često stradaju od lijavice, a imade ih još mnogo više takovih, koje muči težka tvrda stolica i koji zato moraju upotrebljivati sredstva, koja pospješuju stolicu, no koja sredstva na posljedku upropašćaju čovjeka. Može se posve smiono reći: Što je dulje tko upotrebljivao takova sredstva, to mu je više patila narav. Tko bi nabrojio ona nebrojena sredstva, što se upotrebljuju za čišćenje i pospješivanje stolice?

Veliki je napredak liečničke znanosti u naše doba, što je znanost sva ta sredstva odsudila i zabacila, a mnogi su liečnici, — to im se mora pripisati u čast, — iztražili kemički na stotine takovih tajnih sredstava te svim razboritim ljudem odkrili tu prevaru. Uza sve to imade još uviek na tisuće porodica, gdje ta tajna sredstva stoje u velikoj cieni, te nekažnjeno pravi veliku štetu.*

* Više kalendara, novina i časopisa donielo je u potonjih godinah izkaze tih škodljivih tajnih liekova kao i opomene, da ih se ljudi čuvaju. Mnogi su liekovi žigosani kao očita sljeparija, koja kupce, odnosno prevarene previše stoji, što se iče novca, a i glede zdravlja.

Tko ima neurednu stolicu, tomu u većini slučajeva manjka nešto u cielom organizmu, a ne samo u želudcu ili u kojem drugom dielu tiela samom, — i ja sam podpuno i čvrsto osvjedočen, što mi je velik broj slučajeva uviek potvrdio, da je voda i opet najsigurniji, najneškodljiviji liek, što ga samo možemo naći na božjem svietu. Voda pomaže tuj za unutarnju i za vanjsku porabu.

Jedno od prvih pitanja, koja će liečnik staviti na bolestnika, glasi: kako je s vašom stolicom? Ako je stolica redovita, to je prvi znak zdravlja; ako je pako stolica nepravilno, neredovita to je za cielo znak počimajuće bolesti, pa ako se ta neredovitost ne ukloni, to će dotičnik prije ili kašnje zapasti u težku bolest, a možda i prije vremena umrieti.

Ako u ljetu dugo ne pada kiša, postane zemlja suha i tvrda. Ako se u tjelu stvara nuždna vlaga te se tekućine ne upotrebljuju pravilno, redovito, pa tu i tamo nastaje vrućina, to će doskora i u tielu nastati suša i s njom će nadoći i neizbježive njezine posljedice.

Već prije mnogo godina tražili su ljudi proti tomu zlu liek u liečenju vodom i u piću vode. I ja sam sâm poznavao ljudi, koji su danomici popili 3, 4—6 litra vode. Je li to dobro bilo? To je bilo previše dobra i veći dio tih vodenih junaka, koji su se svojim junačtvom ponosili, škodio si je, nipošto koristio. Tielo nije u stanju, da dulje vremena izdrži to vodeno mučenje. Moje je načelo. Tko najblaže djeluje vodom, lieči najbolje i najsigurnije. Tko trpi od težke stolice, neka uzme prije podne počam od zajutarka do podneva svake pol ure po jednu žlicu vode. S tom malom količinom polučit ćeš bolji učinak, nego budeš li $^1/_2$ čaše ili još više na jedanput pio. I poslie podne može bolestnik uzimati svake $^1/_2$ ili barem svaku uru po jednu žlicu vode. Ovo vječito, ako i vrlo štedljivo polievanje djeluje razhladjujuć i umnožava sokove. Uza sve to može bolestnik piti vodu, ako je žedan.

Mjesto vode mogu se upotrebljivati i neki čajevi, koji se prave od bilja, što ih je svagdje lako dobiti.

Tko ne pozna cviet trnule? Čaj od trnule djeluje izvrstno. Čaj od bazgova cvieća hladi, raztvara i oduzima nutarnju vrućinu; umiešamo li u taj čaj 3—4 zrnca aloja, dobit ćemo liek, koji čisti, raztvara te izlučuje; 6—8 listića bazgovih, ubranih zelenih ljeti ili u proljeće, ako ih čuvamo kao čaj, to će i oni liepo hladiti u nutarnjosti. Od toga čaja treba piti $^1/_2$ zdjelice u jutro i $^1/_2$ zdjelice na večer. Nijejedna domaća ljekarna ne smije prezreti to nedužno ljekovito sredstvo, po gotovo, kad nam ju dobri gospodin Bog, vrhovni liečnik i ljekarnik, daje badava u obilnoj mjeri.

Za uporabami vode iz nutra sliedi uporaba vode iz vana. Bolestnik neka u jutro ili prije nego će poći spavati čvrsto opere sa šakom vode trbuh. Sredstvo je vrlo jednostavno, a djeluje osobito dobro, kod nekih ljudi (slabića) prilično dovoljno.

Komu je ta uporaba odviše laka, tomu treba da od časa do časa polievaš koljena svježom, mrzlom vodom, i to 1—3 časaka Ovo je izvrstna uporaba za pospješenje stolice.

Ako ni poljevanje koljena nije dovoljno, a u trbuhu je vrlo velika vrućina, neka bolestuik legne nekoliko put u tjedan dana na dolnji oblog, a dobro djeluje i gornji oblog. Jednako čvrsto djeluje i mrzla mala-kupelj, ako ju uzmemo 2—3 put na tjedan. Podpuna mrzla kupelj, uzmemo li ju vrlo kratko, ne smije se takodjer zabaciti.

Sve te uporabe probudit će lieni, mlitavi organizam, oživit će ga, potaknuti na novu djelatnost i ojačati. Kolesa su ponovno namazana, čitavi stroj radi opet dobro, a izdašna stolica neće za cielo izostati.

Ništa nije bolje od neškodljive i sigurne uporabe vode, a što je laglje nego vodu piti i prati se vodom?

Na ovom mjestu reći mi je još koju o liekovih za bljuvanje. Nenaravna čini mi se već ona drastično izmamljena lijavica sa vodami rudnicami te kojekakvimi otrovi, bilo to prašci, pilule ili što mu drago drugo. Puno je nenaravnije sve ono, što ima dražiti na bljuvanje; što su takodjer u najviše slučajeva i opet otrovi. Strašno je, vidimo li čovjeka, koga tako muče i zlostavljaju. Kad to vidim, uviek mi porine krv, bolje reći žuć, prema glavi. Svatko će biti opazio, da nisam gore ni spomenuo one općenito upotrebljivane liekove za čišćenje, kako su rebarbara, senovo lišće, gorka i Glauberova sol itd. Zašto sam propustio spomenuti te liekove? Ovi po sebi neškodljivi liekovi, za me su još uviek prejaki; i puno blažim načinom može se tielu pomoći.

Na mušicu ili buhu ne ide nitko puškom oboružan. Tim više zabacujem upravo nesnosna sredstva za bljuvanje zvala se sad voda za bljuvanje ili birsa za bljuvanje, u obće nosila kakva mu drago imena. Ako već sve želi provaliti gore, —a takvih slučajeva ima dosta, — učini na posljedku kao onaj seljak, koji je prst turio u vrat te tako temeljito pospješio razdraženost. Ako ćutimo sbilja draženje za bljuvanje, to treba da i u takvih slučajevih djelujemo na redovitu stolicu. Moje najjače sredstvo za taj slučaj jest Wühlhuber. Ovaj čaj imade to čudnovato svojstvo, što ne samo da čini obilatiju stolicu, nego i stišava prejaku lijavicu (treba samo da pokušamo sa $^1/_2$ zdjelice). On traži bolestne, suvišno tvorine u tielu te ih izlučuje. Ako takvih nevaljanih tvorina više nema, ako su sve već izlučene, prestaje njegova djelatnost sama po sebi. Odatle njegovo dvojako djelovanje, — koje bi mnogi mogao nazvati šarlatanstvom. Hoće li ga tako okrstiti ili ne, meni je sasvim svejedno. Činjenica ostaje neoboriva. Upravo za to slabi čovjeka svaki prenagli pročist, upravo za to je škodljiv svojimi posljedicami, što on ne goni iz tiela samo nevaljale, suvišne tvorine, već on goni i ono, što je dobro i

potrebno. Hajka počima i završuje porazom svega najplemenitijega, porazom onih sokova, koji su nuždni za podržavanje snage. Tko nije već i sam to izkusio? Odatle velika slabost, brzo i strašno propadanje sila poslie takvoga liečenja. Kako je ludo! Kakve kobne posljedice radja to liečenje! Sapienti sat! Tko se jednoč opeče, puše i na mrzlo.

Vodena bolest.

Ako dulje vremena kiša kapa, a sunce slabo grije, neće mnogo tlo moći posrkati vodu, niti će ju sunčani zraci upiti. Odatle nastaju male barice stojeće vode, koja kašnje ukisa, sagnjije te se djeluje najbolje na biljke, koje rastu u blizini takvih mlaka i baruština.

Ovako od prilike biva i u ljudskom tielu u ono doba, kad počme nastajati vodena bolest, koja se naročito može razviti u onakovih organizmih, u kojih su krv i sokovi odviše vodeni, u koji.. nema više normalne, za život dosta krepke krvi. Svi organi i dielovi tiela troše krv; krv je vrelo snage i života, iz kojega crpi svako udo ono, što mu je najnuždnije u njegove svrhe. No iz kaljuže iz nezdravih baruština, iz bolestne krvi ne može si nikoje udo ništo takova izvaditi, što bi davalo snagu i život, za to takvi ljudi, u kojih je krv nezdrava imadu mlitavo meso, uvehle žile, za to se kod njih stisne krv i čini otvrdine, koji su predviestnici vodene bolesti.

Takve bolestnike bilježi već njihova vanjština. Mladi ljudi čine se nenadano stari. Ovaj ili onaj, brzo je ostario, čujemo često, gdje govore ljudi, boje lica uvehle, mišice i živci vise kao odapete strune uvehlo na kostih; na raznih mjestih, osobito oko očiju, prave se vodene vrećice. Treba da ih se samo dotakneš i pod prstima ćeš ćutiti vodene vrećice. Doskora se po svem tielu načini sva sila takvih vrećica, koje kano da prosjače dobru krv; no dobivaju samo vodu.

Ima raznovrstnih vodenih bolesti. Ako otvrdine nastanu izmedju kože i mesa, imademo kožnu vodenu bolest. Postane li trbuh na ovom ili na onom mjestu kano ti jedno jezero, to imamo trbušnu vodenu bolest. Postane li tielo krvna sisaljka, a srce je poplavljeno vodom, imademo srčanu vodenu bolest itd. Vodena bolest nastaje rado i poslie mnogih bolesti, a tad redovito ne živi čovjek dugo. Premnogim je ta vodena bolest navjestnica smrti i groba ili im je onaj strašni val, koji životnu barčicu utapa na dno mora. Poslie škrleta nastaje osobito često, ako škrlet nije temeljito izliečen, ako je u tielu preostalo otrovnih tvorina a oslabljeno tielo nema dosta snage, da ih samo izbacuje iz sebe. Bolestno tielo počima oticati.

Ako je vodena bolest već silno preotela mah, ako je već silno napredovala, to se većinom ne može više ništa pomoći i to sbog pomanjkanja krvi. U početku (ako raztvorba nije još previše napredovala) može se često vrlo brzo pomoći, ako nastojimo složno iz vana te iz nutra da izcrpimo svu vodu. U tu svrhu navodimo nekoliko primjera.

Nekoj seljakinji, od prilike 48 godina staroj, poče nenadano cielo tielo oticati. Slabost je već u veliko napredovala, a disanje joj je prava muka. Savjetovah joj nek odmah namoći ružmarin u vinu i neka svaki dan pije dvie čaše ružmarinova vina, u svem po prilici $^1/_4$ litra. Vino je bolestnicu silno ojačalo, kako je sama rekla, te mnogo vode izagnalo iz tiela. Izvana upotrebljivala je svakit dan kroz dulje vremena kratki omot i to svagda po $^1/_2$ saa; dulje vremena (od prilike 4 tjedna) uzimala je danomice po dvie-pola-kupelji, svaku od 1 časak sa pranjem gornjega tiela. Selja kinja je ozdravila te je mogla svoje poslove bez zaprieke vršiti.

Neki dvanaest godišnji dječarac bolovao je od škrleta te je po mnijenju svih ozdravio. Poslie šest tjedana dobije vodenu bolest. Cielo tielo mu je nabreklo. Košulja, namočena u slanu vodu i upotrebljena tri dana uzastopce, svagda po $1^1/_2$ sata prema propisu, izliečila je dječaka podpunoma.

Kod neke žene od 54 godine započela je trbušna vodena bolest. Noge i tielo, kako mi pripoviedaše, strašno joj natekoše. Bolestnici je morala njezina čki svaki dan kuhati kroz tri časke dvie vršike noža abdovoga praška u $^1/_4$ litra vode, a bolestnica je taj čaj popila u 2—3 obroka. K tomu je kroz osam dana morala uzeti svaki dan jedan dolnji omot od jednoga sata trajanja. Sliedećih deset dana uzela je taj omot tek svaki drugi dan, dalnjih pako 14 dana svaki treći dan. — Bolestnica je podpuno ozdravila i to već poslie tri tjedna. Doznao sam kašnje, da je najveći dio vode otišao s mokraćom.

Korenje od abdovine pokazalo se je u mojem liečenju osobito dobrim liekom, dobrim unutarnjim sredstvom proti trbušnoj vodenoj bolesti,* a ružmarin kod vodene bolesti srca i prsi.

Kod vodene bolesti srca može se kao izvrstno vanjsko sredstvo upotriebiti danomice jedan gornji i jedan dolnji oblog. Za unutarnju porabu neka bolestnik uzima svaki dan dvie čaše ružmarinovoga vina.

Ne smijem ovdje zaboraviti na jednu opazku, jer baš kod ove bolesti može svaki početnik s vodom zavarati ne samo sebe, nego i druge. Kod vodene bolesti ne smije se voda nikad topla upotrebiti, niti kao para, niti kao topla kupelj. Time bi bolest užasno napredovala, jer topla voda ćini tielo mlitavim

* Kao domaće sredstvo vriedi borovica, kuhana i kao čaj uzimana. Taj čaj djeluje vrlo dobro, ali vazda preslabo. Djelovanje abdovoga korena pune je jače trajnije.

i uvehlim, a uvehlost organa, njihova neradinost upravo je glavno zlo kod ove bolesti. Najmrzlije uporabe uviek su najbolje; samo neka nikad ne traju predugo i neka se ne upotrebljuju drugčije, nego što je propisano; kod slabe krvi i naravna je toplina vrlo slaba.

U nekom slučaju vodene bolesti preporučio sam ove uporabe: 1. Svaki dan jedno gornje polievanje i polievanje koljena: 2. Svakoga tjedna tri puta jedan kratki omot, (ponjava da bude složena 3—6 struko; omot valja pridržati kroz $1^1/_2$ sata,) 3. Svake noći neka se bolestnik jedan put podpuno opere iz postelje u mrzloj vodi, a poslie pranja opet brzo vrati u postelju. Ovako treba postupati kroz tri tjedna.

Zatim: 1. Svakoga tjedna 3 pola-kupelji od 1 časka; 2. svakoga tjedna valja tri puta polievati ledja; 3. dva puta obući španjolsku kabanicu, svagda $1^1/_2$ sata; 4. piti svaki dan čašku čaja od smrvljenih zrnaca borovice s nešto preslice kuhanih kroz 10 časaka. Čašku toga čaja valja podieliti u tri obroka.

Bolest hrbtenice. (Wirbelleiden).

Od gruboga platna načini struk (prsluk), zamoči ga u vodu, u kojoj se je kuhala zobena slama, pak ga obuci. Preko vlažnoga struka možeš metnuti suhi, a preko ovoga vuneni pokrivač. Preko noći lezi ovako. Tako čini u početku svake druge, kašnje svake treće večeri. Svakoga dana dobio je bolestnik dva gornja polievanja i jedno polievanja koljena ili je hodao po vodi te uzeo jednu kupelj na polak. Dalnje su uporabe: Svakoga tjedna dvie pola-kupelji, dva put gornje polievanje i jednoč upotriebiti vlažni struk.

Gljiste.

U čovječjem tielu može nastati mnogo nevaljanoga, što ljudsku narav slabi ili čini bolestnom. Tako nastaju i gljiste, kojih imade više vrsti te koje imadu sva svojstva da ljudski organizam poremete te mu naškode. Već se gljiste znadu kod djece pojaviti, pa ako majka ne bude dosta oprezna i razborita, to mogu takove gljiste mnogo naškoditi djetetu. Ove gljiste razvijaju se u crievih; sigurno ih ima, ako je glavna hrana čovjeku nešto teža tjestenina, pak crni kruh. Gljiste teže obično prama dolje, ali znadu izlaziti i prema gore. Znakovi, da ih ima, jesu: veliki tek, neugodno čuvstvo i boli oko pupka. Najsigurniji je znak, da djeca imadu gljista, ako si ćesto kopaju po nosu. Djeca su vida boležljiva, jer gljiste uzkraćuju naravi hranu.

Proti gljistam su ova sredstva: 1. Razreži jedan luk, namoć ga u četvrt litra vode i ostavi, da se preko noći namače. U jutro izciedi dobro sve dielove luka i tu vodu pij na tašte. Budeš li to sredstvo upotrebljivao kroz 3 ili 4 dana, za cielo ćeš ubiti gljiste te ih izćerati

iz tiela. 2. Uzmi žlicu meda, kuhaj ga u četvrt litra vode a onda pij. Te vode naloče se gljiste, pak budeš li kašnje popio čašku čaja od pelina, što je za gljiste otrov, biti će ubijene, pa će izaći same. Najjače djeluje gljistnik (Wurmsamen), sjeme biljke, koje se zove gljistnik sbog svojega vanrednoga djelovanja.

Nekomu bolestniku izašle su nekoga dana tri krupne gljiste na usta. Ta je osoba dulje vremena bolovala i uzimala ljekariju. Uzevši kroz dva dana po dvie žlice gljistnika, a poslije toga nije jela dvie ure, djelovao je taj liek tako, da je u sama tri dana izišlo iz nje ništa manje nego 78 dugih gljista.

Glistnik nije skup i možemo ga u svakoj ljekarni kupiti.

Medju svimi gljistami najškodljivija je trakavica. Da se ta izćera, pronadjeno je u najnovije vrieme posve sigurno sredstvo, koje može svaka ljekarna po propisu lako nabaviti.

DODATAK.

Lijavica. (Abweichen).

Čovjek od 48 godina dodje k meni te mi pripovieda ovo: »Imam neprestanu lijavicu, danas već sedam puta, jer sam putovao, a kod kuće svaki dan 1—6 puta. Od toga zla stradam već $^3/_4$ godine.« Taj čovjek izgledao je vrlo dobro, nije bio ni mršav, ni krupan, boja lica bila mu je svježa.

Bolestnik je dobio:

1. Dnevno dva put gornje polievanje;
2. Svako jutro morao je hodati po vodi, a svakoga poslie podneva polievana su mu koljena.

Te uporabe djelovale su tako, da je taj čovjek tekar petoga dana imao prvu stolicu. Uzimao nije ništa, osim 6—8 zrnaca borovice svaki dan.

Zašto su ovdje upotrebljene baš ove uporabe, mogao bi pitati gdjekoji čitatelj, premda se posve razlikuju od inače običajnih? Odgovor: Jer je taj čovjek izgledao zdrav i kriepak; pak oko bilo mu je dobro i svježe, a to je siguran znak, da je u njemu dosta valjane prirodne snage. Bude li ta snaga stekla još i podpore; pribavi li se uporabami vode tielu još više topline, to će naravna snaga doskora suzbiti nedostatak u tieiu, a tu se obistinjuje stara rečenica: dobar krčmar baca sam svoje pijance na ulicu.

Preporučio bi kao dalnju uporabu: svakoga tjedna 2—3 pola-kupelji ili isto tako često jedno gornje polievanje sa polievanjem koljena.

Bolesti očiju.

1. Obuci svakoga tjedna dva puta košulju namočenu u slanu vodu, omotaj se zatim pokrivačem i ostani u tom omotu $1^1/_2$ sata 2. Uzmi svakoga tjedna jedan kratki omot, umočen n vodu, u kojoj su se kuhale trine od siena. Omot neka bude topal i neka traje $1^1/_2$ sata. — 3. Polievaj svaki dan jednu minutu koljena mrzlom vodom a za tim mnogo hodaj. Ovako postupaj kroz dva tjedna.

Trećega tjedna morao je bolestuik uzeti svaki dan jedno gornje polievanje koljena u jutro a poslie podne kupelj na polak, uz to je morao stajati ili hodati tri časke po mrzloj vodi; isto tako i četvrtog tjedna. Poslie četiri tjedna nestalo je jake navale krvi prama glavi, očni vid uzpostavljen bi opet, jer se je uklonio uzrok (navala krvi prama glavi). Noge su bile tople a bolestnik je ozdravio.

Kašnje je bolestnik upotrebljivao svakoga tjedna tri kupelji na polak za jačanje cieloga tiela.

Katar crieva.

U nekom slučaju upotrebljivao sam proti kataru crieva ove uporabe:

1. Svaki dan dva puta gornje polievanje.
2. Svaki dan hodati jedan put po vodi, i
3. Svaki dan polievati jedan put koljena.

Uporaba drugoga tjedna:

Jednoga dana gornje polievanje i hodanje po vodi, drugoga dana jedna pola-kupelj.

Treći dnn;

1. Svaki dan omotati trbuh četverostrukom krpom, namočenom u vodi i ocetu, i zadržati ju $1^1/_2$—2 sata.
2. Jedan dan gornje polievanje i polievanje bedara.
3. Drugi dan kupelj na polak i gornje polievanje.

Četvrti tjedan:

1. Svaki tjedan jedna pola-kupelj.
2. Svaki drugi dan metnuti na trbuh jednu krpu, kako je gore opisano.

Za dalnje podržavanje snage i zdravlja bilo je dovoljno:

svaki tjedan dvie kupelji na polak i jedan ili dva pnta vlažni omot na trbuh, kako je gore opisano.

Za unutarnju uporabu npotrebljeno bi:

a) kapljice od pelina.
b) izmjenično zrnca borovice.

Mogao bi gdjetko zapitati, zašto su se uporabe upotrebljivale tim redom.

Na to mu se može odgovoriti:

Uporabe prvoga tjedna idu zatim, da tielo ojačaju dolje i gore;

uporabe drugoga tjedna jačale su tielo u obće a i unutarnje organe;

uporabe trećega tjedna djelovale su poglavito na jačanje želudca i crieva.

Na taj način oporavljalo se je cielo tielo.

Uporabe četvrtoga tjedna ticale su se cieloga organizma u svih mu dielovih i tako je bolestnik bio izliečen. Što god se upotrebilo za unutarnju porabu, upotrebljeno je djelomice za jačanje unutarnjih organa.

Reumatizam sglobova.

Momak od dvadeset i osam godina pripovieda:

»Od dvie godine već nije prošao ama ni jedan dan, kad bih bio bez boli. Početak je bio na ledjih, gdje sam ćutio ljuto žeženje i probadanje, sad strašnije sad opet snosljivije; malo po malo prešla bi bol u desno bedro sve do dolje. Ja često ne mogu po čitave noći ni dva sata uredno spavati; sad me muči vrućina, sad opet čuvstvo studeni, koje me svega potresa. Izprva sam pitao za savjet više liečnika, no bilo je posve bez uspjeha; liečnici su mi nešto uštrcivali, a na to su boli na neko vrieme popustile bile, ali su se do mala tim žešće pojavile opet. Pošto mi liečnici nisu mogli pomoći obratio sam se na kojekakve sljepare; morao sam se trljati, prati žestokimi tinkturami, no sve, što god sam učinio, nije mi ništa pomoglo. Sad bih želio još pokušati liečenje vodom.«

Uporabe bile su ove:

1. Svako jutro u 8 satih jedno gornje polievanje sa 2—4 kantev o
2. u deset siti polievanje bedara;
3. poslie podne u dva sata polievanje bedara;
4. u večer hodati po vodi.

Tako prvi dan. Drugi dan, u jutro hodanje po vodi, u deset sati polievanje bedara, poslie podne u dva sata polievanje ledja, u večer u pet sati kupelj sjedećke. Treći dan: U jutro pola-kupelj; u 10 sati gornje polievanje; poslie podne u 2 sata polievanja bedara, u 5 sati hodanje po vodi.

Četvrti dan: U jutro polievanje bedara, u 10 sati kupelj na polak, poslie podne polievanje ledja, a u večer hodanje po vodi.

Ovako se je postupalo kroz dvanaest dana i bolestnik je ozdravio. Da se pako tielo okriepi i ojača, pošto je bolju izgubilo mnogo snage, morao je izlječeni momak dulje vriemena svakoga tjedna 1—2 put hodati do vodi.

Kronični reumatizam sglobova.

Postupalo se je u nekom slučaju ovako:

1. Dva puta na tjedan omotanje počam od prsi pa sve do nogu $1^1/_2$ sata. Krpu treba namočiti u toplu vodu od 30° R., u kojoj su se kuhale trine od siena, zobene slame i omorikove četinje.

2. Svako jutro i veče treba oteklu ruku i rame omotati u takav uvarak i omot pridržati 1—2 sata.

3. Svaki tjedan dvie podpune kupelji sa uvarenimi od bilja sa trojakom promjenom.

4. Omotati oko vrata 3 puta na tjedan jedan šal i drži ga na tielu 1 sat.

Već za 14 dana poboljšalo se je stanje očito.

Nadalje je bolestnik upotrebljivao kod kuće:

1. Umatanje ramena kao dosele:

2. Svaki tjedan jednu podpunu kupelj u uvarini bilja sa trojakom promjenom;

3. Tri puta na tjedan jednu mrzlu pola-kupelj od $^1/_2$—1 časaka;

4. Tri do pet puta na tjedan mala kupelj od 2 časaka.

Upotrebljivanjem ovih vježba nestalo je oteklina s ramena i koljena i bolestnik je opet mogao kretati svoja uda. — Kašnje je upotrebljivao:

1. toplu pola-kupelj, omotanje ruke u parenih trinah od siena, poslie toga hladno pranje ruke;

2. svaki tjedan 3—4 pola-kupelji;

3. svaki tjedan 1 podpuna topla kupelj u uvarini bilja sa troakom promjenom;

4 svak tjedan četiri put gornje polievanje.

Nervozna glavobolja.

Neki čovjek od 45 godina dodje k meni i stane mi se ovako tužiti: »Liečnici izjaviše, da je moja glavobolja živčana. Nikad se ne mogu riešiti omota glave; pokadšto ćutim iznad zatiljka strašan pritisak u glavi, sad desno, sad lievo. Pojavi li se bol na ledjih, dobijem strašno kueanje srca, koje često traje više sata. Teka mi često sasvim nestane; spopada me takva vrtoglavica, da se ne usudjujem sam izlaziti od kuće pak je i sad morala moja supruga sa mnom putovati. Uza sve te boli spopala me je sjeta. Bezutješna nujnost zaokupila me je, da sam već često zaželio smrt.« Taj gospodin bio je prilično krupan, boja lica prolazila mu je u žuto i sumorno tielo bilo mu je puno.

Za 14 dana popravilo se je stanje toga gospodina. Tjelesna težina spala je znatno; glavobolje i vrtoglavice je nestalo; mjesto toga povratila se je bolestniku negdanja veselost, dobar san i tek.

Liečio sam ga ovako:

1. Jedan dan gornje polievanje i polievanje koljena prije podne, polievauje ledja i hodanje po vodi poslie podne.

2. Drugi dan prije podne jedno polievanje ledja, kašnje hodanje po vodi; poslie podne opet polievanje ledja, a kašnje polievanje koljena.

3. Treći dan prije podne jedno gornje polievanje i polievanje koljena; poslie dodne podpuno polievanje, kašnje pola-kupelj.

Bolestnik je bio jak i kriepak za to je svaki dan upotrebljivao po četiri uporabe.

Katar crieva i želudca.

Neka žena od 40 godina tužila se na ovu bol: »Na lievoj strani izpod rebara osjećam uviek boli, sad slabije, sad jače; često ne mogu boli više ni izdržati. Upravo tako patim od potežkoća kod mokrenja; pokadšto ne odlazi od mene upravo ništa, a ide li što, osjećam ipak boli. Često su boli tako znatne, da sam već i smrt poželila. Kadkad se izmorim tako, da si ne umijem pomoći; vrat mi se često nadune, da jedva govorim. Upotrebljivala sam mnoge ljekarije od liečnika i neliečnika; pokadšto mi je bol bila ublažena, no doskora se je vratila.

Za četiri nedelje izliečena bje ta žena s ovimi uporabami:

1. Svaki tjedan povezaše joj četiri puta na trbuh i želudac parene trine od siena; taj omot držala je svaki put $1^1/_2$ sata.

2. Tri puta na tjedan morala se je noćju iz postelje podpuno oprati s vodom i nešto malo soli, no samo 1 časak. Odmah zatim vratila se je u postelj, a da se prije nije ni otrla.

3. Svaki dan uzimala je zdjelicu čaja od 20 zrnaca borovice s nešto preslice, koji se je kuhao 10 časaka. Zdjelicu čaja popila je u jedan dan na tri maha. Ovako je radila 12 dana.

Poslie tih 12 dana sliediše ove uporabe:

1. Jedan put u tjednu povezala je trbuh i želudac trinami od siena.

2. Tri put na tjedan prala se je podpuno noćju iz postelje.

3. Dva put na tjedan uzela je pola-kupelj, sa samo $^1/_2$ časaka.

4. Čaj opisan gore, pila je neprestano. Tako je postupala 3 tjedna.

Da tielo ostane zdravo, biti će dovoljno, pa bolestnik uzme u buduće svakoga tjedna po dvie pola-kupelji.

Bolest živaca, nervoznost.

Neki kandidat od 34 godine izvješćuje ovako: »Prije 11 godina počela me je glava užasno boliti od prećeranoga mišljenja i tjelestne strogosti, uslied čega mi je krv navaljivala u glavu. Pošto sam i unapred radio tjelesno i duševno za dva čovjeka, poremetio sam živce podpuno i napokon mi je glava postala nesposobnom za duševni napor, te nisam mogao ni brojanicu na jedan mah izmoiiti, a da se ne pobunim. U Wörishofenu trajalo je to zlo podjednako 8 dana, premda sam si dao polievati bedra, uzimao gornje polievanje i polievanje ledja, premda sam bosonog hodao; zatim sam se mazao uljem za izlučivanje, ali sam morao još tri dana upotrebljivati vodu; bol je medjutim bivala sve to jačom; onda sam 3—4 dana izostavio vježbe sa vodom; ulje

je počelo djelovati; glava mi se nenadano oprosti boli, posta čista i jaka, a tako je i danas još.«

Ovomu izvješću moram dodati, da je dotični gospodin već dulje vremena nastojao sebi pomoći po naputak u mojoj knjizi, i jer je upravo sretno odabrao, a propise doslovno vršio, to je liečenje znatno predupredio. Kad je došao k meni, bio je doista u jadnom stanju, koje je bilo tim užasnije, što mu je vanjština zdrava bila, pa je samo neobični poznavaoc mogao da pronikne u njegove boli. Hvala Bogu, on je izliečen te može radostno vršiti svoje zvanične dužnosti.

Bolest bubrega.

Neki siromašni radnik piše: Obolio sam na bubrezih po prilici u studenomu g. 1887. no ipak sam još do polovice siečnja 1888. radio. Snaga mi je medjutim znatno spàla i već evo 11 tjedana ležim u postelji. Liečnik mi je izjavio, da bol potiče od nahlade i od zaostala znoja, za to da će liečenje dulje vremena trajati. U mokraći bio je uviek obilan crvenkasto-smeđji talog. U ljekarni pretražiše mokraću kemički, pa se je izpostavilo, da talog sastoji od krvi. Tim vječitim gubitkom krvi tako sam propao, da se je liečnik bojao vodene bolesti Za to je svaki dan iztraživao noge i srce; no vodenoj bolesti nema traga. Pošto sam se neko vrieme ćutio oporavljenim, pošao sam i opet na posao, no jer se je bolest opetovala, morao sam za 20 tjedana posao opet ostaviti. Pošto sam već mnogo ljekarija uzimao, odlučio sam na savjet nekih znanaca poći u Wörishofen. Upotriebio sam liečenje vodom, koje mi je izvrstno koristilo.

Tomu radniku pomoženo je bilo ovimi uporabami:

1. Jedan dan prije podne gornje polievanje i polievanje koljena; poslie podne: pola-kupelj od $^1/_2$ časaka.
2. Drugi dan podpuno pranje noćju iz postelje; u jutro, poslie hodanja po vodi, poslie podne: gornje polievanje i polievanje koljena;
3. Gornje polievanje, kašnje polievanje bedara prije podne, poslie podne polievanje ledja i hodanje po vodi. Ovako izmjenice tri tjedna; nadalje:
4. Svaki dan zdjelicu čaja od 10 smrvljenih zrnaca borovice sa nešto malo posolice. Čaj valja podieliti u dva obroka te jedan popiti u jutro, drugi na večer.

Reumatizam.

Neki čovjek od 46 godina pripovieda: »Negdje moram uviek imati boli, bilo na desnoj strani, bilo na plećih; bol ne ostaje nikad dugo na jednom mjestu; ako mi predje u glavu, spopane me vrtoglavica; iz desnoga oka mnogo mi suzi; prodje li pako bol dolje u

nogu, postane ona posve ukočena; dodje li na prsa, ne mogu gotovo ni disati. Ovako trpim već više godina i premda mi je pokadšto odahnulo, ne mogu ipak naći prave pomoći proti strašnim bolim.

Ovoga bolestnika izliečio sam za 5 tjedana ovimi uporabami:

1. Svaki tjedan tri put kratki omot od $1^1/_2$ sata.
2. Svaki tjedan četiri put umivanje cieloga tiela noćju iz postelje.
3. Dva put na tjedan gornje polievanje; ovako 14 dana uzastopce. Kašnje:
1. 1 put kratki omot;
2. 2 put podpuno pranje;
3. svakl dan gornje polievanje koljena.

Izliečen ovako nastavljao je bolestnik uzimati svakoga tjedna jednu kupelj na polak, a 2 put gornje polievanje sa polievanjen koljena.

Požarica. (Gesichtsrose).

Neki svećenik iz M. izvješćuje: »Možda uslied nahlade, nastala je kod mene žestoka porodica. Tjelesna vrućina bila je velika, znoj žestok, lice znatno natečeno. U tom stanju opraše mi svaki dan 4—5 put mrzlom vodom prsa, trbuh, ledja i ruke, pokadšto i noge, ali ne lice. Nije smetalo, da li sam bio u znoju. Kašnje su pranja bila snižena. To je najuspješnije promicalo izliečenje te je u isti par ugodno djelovalo. Iza 4 dana minula je groznica, a 9. dan mogao sam već izaći iz sobe. Pošto sam se ipak još nekoliko noći znojio, ustao sam, oprao sam znoj s tiela mrzlom vodom, obukao sam čistu košulju i legoh natrag u postelj. Već sam prije bolovao od iste bolesti. Tadanje liečenje trajalo je puna 4 tjedna do podpunoga ozdravljenja, a sada sam se uporabom vode izliečio za 9 dana.

Za bolje razumievanje moga postupka kod polievanja.

Po mojoj metodi utječu mnogostrano i sustavno na cieli organizam polievanja, kupke, omoti i raznovrstno pranje.

Tek onda, kada u cielom postupku vlada podpuna harmonija, bit će i samo liečenje od najvećega uspjeha. Dogodi li se to, da se i naručeni polivač malo brine za svoj posao, tada će sigurno i djelovanje tomu odgovarati. Ta površnost ne samo što može imati zlih posljedica, već povlači sa sobom često težko popravljive mane. Glavne u kod moga liečenja vodom one uporabe, odnosno polievanja, koja e specijalno na pojedine dielove tiela uporabljuju, ali ipak — na to se ne smije zaboraviti! — ove uporabe prave zajedno cielinu i zajedno izvadjaju svoje djelovanje.

Polievanje odozgor.

Pošto je to od velikoga zamašaja i važnosti i pošto mnogo stoji do toga, da se polievanje obavlja pravilno, to bi dragomu čitatelju rado opisao što kraće pojedina polievanja.

1. Polievanje odozgor.

Već sam naziv kaže, da se polieva gornji dio tiela. Taj dio jest sa vrata pa dolje do izpod rebara. Svejedno je, da li se polievati počne s lieve ili s desne strane. Nu ipak kod polievanja valja izabrati točku sa koje će voda istomjerno i istovremeno, kao da je na plećima kakova nauljena ploča, teći preko označenoga diela tiela. Što su pleći istosmjernije (jednako) vodom prikrite, što voda istosmjernije opada, to će polievanje biti bolje polučeno.

Onaj, koji nemarno i nepazljivo pusti vodu da se razlije po ramenih, očevidno ne po stigne cilja. Kod slabijih uzima se za ovo polievanje jednostavna vrtna kantica i to jedna, kod jačih dvie, tri, dà, četiri i pet, razumieva se uviek jedna za drugom. Prva dva polieva valja da su blaža, a onda sve jači i jači. Mjesto za nalievanje i ako je naći, tek mora polievač imati dobre volje i mara, da izvadja poljeve precizno i savjestno.

2 Polievanje ledja.

Taj poliev se proteže na gornji dio ledja pa do peta. I ovdje je važna istomjernost polievanja kao i od polievanja odozgor, jer je jednomjerno odticanje zamašno i već za samoga polievanja razvija neku toplinu. Počinje se od ozdo. Polagano se diže kanta sve do križa, najprije s lieve pa onda sa desne, ali uviek tako, da bude polivena što je moći šira površina. Kanta se ne drži okomito već koso prema ledjima.

Polievanje ledja.

Kad se je bolestnik priučio na to polievanje, što se nakon nekoliko ponavljanja dogadja, može se početi i odozgor, je se uzima, da je tok krvi poslie nekoliko polieva već u redu.

Za to polievanje može se uzeti 2—10 polieva. Sa 1—2 kante se počne i polagano je moći dotjerati i do 8 i 10 kanta

Onomu, koji je jake napravi i naučio se tomu polievanju, ovo je polievanje prava blagodati od velike koristi.

Kako je već naglašeno uviek, treba jednomjerno i jednako lievavati, osim ako je koje bolestno mjesto, te se baš na njega više gleda i pazi. Kao n. pr. kod navale krvi reumatizma, oteklina i sličnih bolesti. Nervoznim ljudem je ovo polievanje suvišno jako, te dapače, što se jakosti tiče pretjeće samo podpuno polievanje, kao što i druga polievanja. S toga savjetujem slabićem, da ga odviše i prečesto ne upotrebljuju.

3. Polievanje stegna.

Rieč sama kaže, što valja polievati. Kod nogu treba početi, ide se prema gore, do preko polovice stegna, da do priedjela slezena, ali se mora paziti da voda jednomjerno niz noge odtiče, i treba isto tako oprezno i naravno postupati kao kod već spomenutih proljeva.

Polievanje stegna.

Počima se pak odozdo prema gore s toga, da krv što brže odtiče prema dolje, a tim se isto tako brzo razvija toplina.

Tko je počeo jednom kanticom taj može kasnije dotjerati do 5, 6, dà i više. Isto tako je kasnije moći mjesto odozgo početi odozgo, jer je onda toplina veća, a kružen je krvi redovito.

3. Polievanje koljena.

Kod ovoga polievanja isto je kao i kod polievanja stegna, tek da se polieva samo do nad koljeno. Četiri do pet kantica dostatno je, ali čovjek mora uviek računati na stanje osobe, koja više ili manje zahtieva. Kao kod drugih polieva tako valja i ovdje opaziti, da će biti cilj to bolje postignut, što će bit polievanie jednomjernije i obilnije. Boji li se tko toga polievanja neka udje do preko koljena n vovu, a bit će posljedice isto.

Polievanje koljena.

5. Polievanje glava.

Ciela glava mora biti jednomjerno polivena, a to biva najbolje. ako čovjek nadje mjesto, s kojega se voda toči jednomjerno na sve strane.

Isto se počme li se s lijeve ili s desne strane, samo valja paziti, da mlaz vode kod slabića, koji su ćutljivi na vodu, ne bude uviek na istom mjestu. Poslie valja odmah glavu suho otrti, da oštri zrak ne naškodi,

Jedna kantica je dovoljna. Kod slabijih i pol.

6. Polievanje lica.

S polievanjem glave spaja se i polievanje lica, koje se sastoji u tom, da se sad jedno sad drugo lice nakrene i pusti, da voda niz njega otiče.

Kod polievanja lica dolazi još i polievanje oka. To je polievanje cieloga lica, gdje se oči osobito u obzir uzimaju. Treba ipak paziti, da bude mlaz slab i da ne bude dulje trajao od jedne minute. Dobro je malo stati ili ići sjednoga oka na drugo. Može se ponoviti tri do četiri puta.

Podpuno polievanje

Polievanje lica zamienjuje u ostalom pranje očiju, a to je, da čelo s otvorenim očima uronimo u vodu, što iziskuje najviše dvie sekunde. To možemo dva tri puta ponoviti. Moja knjiga daje o tom najbolju poduku.

7. Podpuno polievanje.

Što se ovoga tiče mogu samo opetovati ono, što sam već u novijih izdanjih svoje knjige »Moje liečenje vodom« rekao. Ovo polievanje proteže se na cielo tielo, od vrata sve do vrha nožnih prsta. Polievanje biva djelomice od otraga, djelomice od naprvo od prilike sa četiri kante vode Prvom kantom polieva se čitavo tielo. Ostale tri ili više kanta upotriebe

se tako, da se mlaz salije po svih djelovih tiela, osobito po hrbtenjači i po glavnim živčanim pleterima, dakle u zatiljak i na obje strane istoga, za tim oko želudca (ožičice).

Nadodati mi je sliedeće: Često sam bio pitan, da li moramo podpunim polievanjem odozgor ili odozdol započeti. Što se toga tiče opaziti mi je, da poljevači imadu sami dosta razuma t. j. mora se individualizirati. Pacijenti, koji osim podpunoga polievanja dobivaju još i druga polijevanja, mogu posve dobro izdržati mlaz odozgor, uprav tako, kako gornja sllčica pokazuje.

SADRŽAJ.

Uvod --- --- --- --- --- --- 1
Uporaba vode. Voda u obće 10
Sredstva otvrdnuća --- --- 14
Uporaba vode. A. Oblozi --- 21
1. Gornji oblog --- --- --- --- 22
2. Doljni oblog --- --- --- --- 22
B. Kupelji. 1. Hladno kupanje nogu --- --- --- --- 26
2. Toplo kupanje nogu --- --- 27
II. Polakupelji --- --- --- 28
III. Mala kupelj. 1 Mrzla mala kupelj --- --- --- --- 30
2. Topla mala knpelj. --- --- 31
IV. Velike kupelji. 1. Mrzla velika kupelj. --- --- --- --- 32
a) Mrzla velika knpelj za zdrave 33
b) Mrzla velika kupelj za bolest. 36
2. Velika topla kupelj --- --- 38
a) Topla velika kupelj za zdrave 40
b) Velika topla kupelj za bolestne 40
aa) Kupelj sa trinami ili dračem 41
bb) Kupelj sa zobenom slamom 41
cc) Kupelj s omorikovimi četinami 41
dd) Mješovite kupelji --- --- 41
3. Mineralne ili rudne kupelji --- 42
V. Djelomično kupanje
2. Kupanje ruku --- --- --- 44
2. Kupanje glave --- --- --- 45
3. Pranje očiju --- --- --- --- 46
C. Pare --- --- --- --- --- 46
1. Parenje glave --- --- --- 49
2. Parenje nogu --- --- --- 52
3. Parenje na stidulju --- --- 54
4. Posebna parenja pojedinih bolestih udova --- --- --- --- 55
D. Polievanja. 1. Polievanje do koljena --- --- --- --- 56
2. Gornje polievanje --- --- 57
3. Polievanja hrbta --- --- --- 59
4. Polievanje bedara --- --- 60
5. Podpuno polievanje --- --- 60
E. Pranja --- --- --- --- 61
1. Podpuno pranje. a) Podpuno pranje za zdrave --- --- --- 62
b) Podpuno pranje za bolestnike 63
2. Djelomično umivanje --- --- 65
F. Omoti. 1. Omot glave --- 65
2. Vratni omot --- --- --- --- 66
3. Šal --- --- --- --- --- --- 67
4. Omot nogu --- --- --- --- 68
a) Pravi omot nogu --- --- 68
b) Omot oko koljena --- --- 69
5. Dolnji omot --- --- --- --- 69
6. Kratki omot --- --- --- --- 71
7. Vlažna košulja --- --- --- 72
8. Španjolska kabanica --- --- 73
G. Kako se treba piti vodu 74
Liekovi. Obćenite primjetbe i razdjelba --- --- --- --- --- 78
Izvodi --- --- --- --- --- --- 81
Čaj --- --- --- --- --- --- --- 82
Prašak --- --- --- --- --- 82
Ulja --- --- --- --- --- --- 82
Abdovina ili habad --- --- --- 83
Aloj --- --- --- --- --- --- 83
Angelika --- --- --- --- --- 84
Bademovo ulje --- --- --- --- 85
Bazag --- --- --- --- --- --- 85
Bezanka ili gusjak --- --- --- 87
Borovica --- --- --- --- --- 87
Borovnica ili brusnica --- --- 88
Divizma ili ranjenik --- --- --- 89
Galčina --- --- --- --- --- 89
Gorki trolist --- --- --- --- 90
Grozničavka ili kitica --- --- 90
Hrastova kora --- --- --- --- 90
Ivanjčica ili gospojin cvijet --- 91
Jmela --- --- --- --- --- --- 91
Jagoda --- --- --- --- --- 91
Kamfor --- --- --- --- --- 92

Kiselo zelje --- --- --- --- 93
Kocelj ili jalan. --- --- --- --- 93
Kamilica ili titrica --- --- --- 93
Komin --- --- --- --- --- 93
Komorač ili morač --- --- --- 94
Kopitnjak --- --- --- --- --- 94
Kopriva. --- --- --- --- --- 95
Koštani prašak a) crni prašak --- 95
b) bieli prašak c) sivi prašak --- 96
Košutnik ili lincjura --- --- --- 97
Kredeni prašak --- --- --- --- 97
Laneno sjeme --- --- --- --- 98
Lipovo cvieće --- --- --- --- 98
Ljubica --- --- --- --- --- 99
Med --- --- --- --- --- --- 100
Mekinje ili posije --- --- --- 101
Metvica paprena i vodena --- 101
Očanica ili vidac. --- --- --- 102
Odoljan --- --- --- --- --- 102
Pelin --- --- --- --- --- --- 103
Preslica --- --- --- --- --- 103
Prosečničak --- --- --- --- --- 104
Ribja mast. --- --- --- --- 105
Rutvica vrtna i vinska. --- --- 105
Ružmarin --- --- --- --- --- 105
Sandal --- --- --- --- --- 106
Sljez bieli --- --- --- --- --- 106
Smola ili tamjan --- --- --- 106
Šipak --- --- --- --- --- --- 107
Trandovilje ili guščja trava --- 107
Treputec --- --- --- --- --- 108
Trmeno ulje --- --- --- --- 108
Trnula --- --- --- --- --- 109
Ugljevština --- --- --- --- --- 109
Ulje obično --- --- --- --- 109
Ulje od gvozdika --- --- --- 110
Ulje za izlučivanje --- --- --- 110
Vodopija --- --- --- --- --- 111
Rovar --- --- --- --- --- --- 112
Zob --- --- --- --- --- --- 114
Žalfija --- --- --- --- --- --- 114
Kako se pravi kruh od brašna i mekinja --- --- --- --- --- 115
Kruhova juha --- --- --- --- 116
Kako se pravi medeno vino --- 117
Najčešće bolestii --- --- --- 119
Neduha --- --- --- --- --- 119
Težko disanje --- --- --- --- 119
Očni katar --- --- --- --- --- 120
Mrena na očijuh --- --- --- 122
Osipi --- --- --- --- --- --- 123
Sušica --- --- --- --- --- --- 124
Pokostica --- --- --- --- --- 125
Mokrenje u postelju --- --- --- 127
Katar mjehura --- --- --- --- 127
Druge bolesti mjehura --- --- 127

Kamenac u mjekuru --- --- --- 128
Boginje --- --- --- --- --- 128
Malokrvnost, slabokrvnost --- 131
Krvotok --- --- --- --- --- 132
Bacanje ili riganje krvi --- --- 133
Otrovanje krvi --- --- --- --- 134
Raztvaranje krvi --- --- --- 134
Kilavost --- --- --- --- --- 135
Kolerina --- --- --- --- --- 136
Kolera --- --- --- --- --- 137
Navala krvi prama glavi --- --- 138
Upala crieva --- --- --- --- 138
Bolest crieva --- --- --- --- 138
Katar crieva, lijavica --- --- 139
Difterija --- --- --- --- --- 140
Emphysem pluća --- --- --- 140
Slabost --- --- --- --- --- 142
Upala pluća --- --- --- --- 142
Padavica --- --- --- --- --- 143
Groznica --- --- --- --- --- 143
Lišaji --- --- --- --- --- --- 143
Rane i čirovi na noguh --- --- 144
Porodjaji --- --- --- --- --- 145
Upala moždjana --- --- --- --- 145
Umobolnost --- --- --- --- 146
Žutica --- --- --- --- --- --- 148
Reumatizam sglobova --- --- 148
Dušobolja --- --- --- --- --- 149
Čirovi --- --- --- --- --- --- 149
Čirovi oko kosti --- --- --- 150
Požarica --- --- --- --- --- 151
Kostobolja --- --- --- --- --- 151
Krupinac i kamenac --- --- --- 153
Šuljevi ili zlatna žila --- --- --- 153
Grlovica --- --- --- --- --- 155
Vratna bol --- --- --- --- --- 156
Potežkoće kod mokrenja --- --- 156
Promuklost --- --- --- --- --- 157
Bolesti srca --- --- --- --- 157
Pad ledja --- --- --- --- --- 158
Kukobolja --- --- --- --- --- 158
Turobnost --- --- --- --- --- 159
Katar --- --- --- --- --- --- 160
Otok koljena --- --- --- --- 161
Kolika ili matrun --- --- --- 161
Lišaj na glavi --- --- --- --- 162
Glavobolja --- --- --- --- --- 162
Grčevi --- --- --- --- --- --- 162
Svrab ili šuga --- --- --- --- 163
Rak --- --- --- --- --- --- 163
Kile --- --- --- --- --- --- 164
Čirovi u želudcu --- --- --- 164
Grčevi želudca --- --- --- --- 165
Želudačna bol --- --- --- --- 166
Žgaravica --- --- --- --- --- 167
Jednostrana glavobolja --- --- 168

Živčane bolesti --- --- --- --- 168
Razdraženost živaca --- --- --- 169
Živčana glavobolja --- --- --- 169
Raztrojstvo živaca --- --- --- 170
Bolest bubrega --- --- --- --- 170
Uhobolja --- --- --- --- --- 171
Zujanje u uhu --- --- --- --- 171
Reumatizam --- --- --- --- 171
Vrbanac --- --- --- --- --- 173
Hrbtenica --- --- --- --- --- 174
Srdobolja ili griža --- --- --- 174
Ludilo od pijanstva --- --- --- 175
Škrlet --- --- --- --- --- --- 175
Nesan --- --- --- --- --- --- 176
Kap --- --- --- --- --- --- 177
Služna groznica --- --- --- --- 178
Znojenje --- --- --- --- --- 179
Nezdravo znojenje tiela --- --- 179
Obilno i lako znojenje --- --- 180
Vrtoglavica --- --- --- --- 181
Sušica --- --- --- --- --- --- 182
Gubitak glasa --- --- --- --- 185
Pošalina --- --- --- --- --- 187
Posliedice pošaline --- --- --- 188
Zasluzivanje u trbuhu --- --- 189
Opekline --- --- --- --- --- 190
Vidovica ili posunčina --- --- 190

Otrovanje krvi --- --- --- --- 190
Zapor --- --- --- --- --- --- 191
Vodena bolest --- --- --- --- 194
Bolest hrbtenice --- --- --- 196
Gljiste --- --- --- --- --- 196
Dodatak --- --- --- --- --- 197
Lijavica --- --- --- --- --- 197
Bolesti očiju --- --- --- --- 198
Katar crieva --- --- --- --- 198
Reumatizam sglobova --- --- 199
Kronički reumatizam sglobova 199
Nervozna glavobolja --- --- 200
Katar crieva i želudca --- --- 201
Bolest živaca, nervoznost --- 201
Bolest bubrega --- --- --- --- 202
Reumatizam --- --- --- --- 202
Požarica --- --- --- --- --- 203

Za bolje razumievanje moga postupka kod polievanja 204

1. Polievanje odozgor --- --- 204
2. Polievanje ledja --- --- --- 205
3. Polievanje stegna --- --- --- 206
4. Polievanje koljena --- --- 206
5. Polievanje g'ava --- --- --- 207
6. Polievanje lica --- --- --- 207
7. Podpuno polievanje --- --- 207